

LUONTOHOIVA VANHUSTYÖSSÄ

Luontolähtöinen vuosikello –kansio hoitotyön tukena

Pernu Leena
Välitalo Mari

Opinnäytetyö
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (AMK)
Terveystenhoitaja (AMK)

2014

LAPIN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Hoitotyön koulutusohjelma

LUONTOHOIVA VANHUSTYÖSSÄ

Luontolähtöinen vuosikello –kansio hoitotyön tukena

2014

Toimeksiantaja Green Care Lappi -hanke

Pernu Leena
Välitalo Mari

Hyväksytty 12.5.2014

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutusohjelma

| | | | |
|-------------------------------------|--|--------------|------|
| Tekijä | Leena Pernu Mari Välitä | Vuosi | 2014 |
| Toimeksiantaja Työn nimi | Green Care Lappi -hanke Luontohoiva vanhustyössä Luontolähtöinen vuosikello -kansio hoitotyön tukena | | |
| Sivu- ja liitemäärä | 35 + 1 | | |

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää vanhusten hoivalaitokseen toimintamalli, jonka avulla luontoa tuotaisiin lähemmäksi vanhusta. Tavoitteena oli, että luontolähtöisen toimintamallin käyttöönotto vaikuttaa virkistävästi potilaiden jaksamiseen sekä edesauttaa heidän toimintakyvyn ylläpitämistä ja kuntoutumista. Luontolähtöinen toiminta oli ajankohtainen aihe yhteiskunnassa ja sitä kehitettiin osaksi myös vanhusten hyvinvointia ja terveyden edistämistä.

Luonnon rauhoittavista ja stressiä lievittävistä vaikutuksista on tieteellistä näyttöä. Ne voidaan mitata sydämen sykkeestä, verenpaineesta, lihasten jännittyneisyydestä ja vaikutukset huomataan jo muutamassa minuutissa. Opinnäytetyö oli toiminnallinen ja siinä kehitettiin Luontolähtöinen vuosikello, jota tullaan käyttämään vanhusten hoitotyön tukena. Tausta-ajatuksena Luontolähtöisessä vuosikellossa oli Green Care –toiminta, joka on tavoitteellista luonnossa tai luonnon avulla tehtävää toimintaa.

Luontolähtöisen vuosikellon toimintatuokiot suunniteltiin neljälle eri vuodensajalle entisaikojen luonnon parissa tehtyjen toimintojen pohjalta. Luontolähtöinen vuosikello koottiin kansioksi ja siinä oli koottuna erilaisia ideoita ja malleja vanhusten kanssa tehtäville toimintatuokioille. Jokaisessa toimintatuokiossa oli kuvattuna sen tarkoitus, tavoite, siinä tarvittavat materiaalit, aika ja toteutustapa.

Green Care –hankkeelle Luontolähtöinen vuosikello tarjoaa toimintatavan oman toiminnan tunnetuksi tekemiseksi Suomessa ja Lapissa. Luontolähtöisen vuosikellon avulla on helppo aloittaa luonnon mukaan tuominen hoitotyön arkeen.

| | |
|----------------------|---|
| Avainsanat | ympäristö, hoitotyö, vanhus, green care, luontohoiva, luontovoima |
| Muita tietoja | Luontolähtöinen vuosikello -kansio |

School of Social Services, Health Care and
Sports
Degree Programme in Nursing and Health
Care

| | | | |
|--------------------------|--|-------------|------|
| Authors | Leena Pernu Mari Välitä | Year | 2014 |
| Commissioned by | Green Care Lappi | | |
| Subject of thesis | Green Rehabilitation and Care of the Elderly - Nature-Based Seasonal Clock as a Nursing Tool | | |
| Number of pages | 35 + 1 | | |

The aim of our thesis was to design an operational model for elderly care facilities that would bring nature closer to the elderly. The goal was to see the execution of the nature-based practices benefiting the elderly in terms of coping, rehabilitation, and maintaining their functional capacity. Nature-based activities are a current topic in the Finnish society, and they have been developed to be a part of the well-being and health promotion of the elderly.

There is scientific evidence of the soothing and stress-relieving effects of nature. The effects can be measured from pulse, blood pressure, and tension of the muscles, and they are visible after only a few minutes. This thesis is practical in the sense that a 'Nature-based Seasonal Clock' (Luontolähtöinen vuosikello) was designed to be utilised in elderly care. The basis for the Nature-based Seasonal Clock is based on the concept of Green Care which refers to goal-oriented activities performed either physically in the nature or by making use of natural elements and the environment.

The activities of the Nature-based Seasonal Clock were planned with the focus on the four seasons, based on the environmental tasks carried out in the past. The Nature-based Seasonal Clock was compiled into a file that includes different ideas and models for activities to be carried out with the elderly. Each activity description illustrates the purpose and goal of the activity, including a model for execution, and presents the materials and amount of time required for the activity in question.

The Nature-based Seasonal Clock provides the Green Care project with a tool for promoting their agenda in Finland and in Lapland. It is also useful in the initial phase of introducing nature into the everyday practices of nursing.

| | |
|-----------------|---|
| Key words | environment, nursing, elderly, Green Care, green rehabilitation and care, green empowerment |
| Special remarks | Nature-based Seasonal Clock -file |

SISÄLTÖ

| | |
|--|-----------|
| 1 JOHDANTO | 1 |
| 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET | 4 |
| 3 TERVEYDEN EDISTÄMINEN HOITOTYÖSSÄ..... | 5 |
| 3.1 TERVEYDEN EDISTÄMINEN VANHUSTEN HOITOTYÖSSÄ | 5 |
| 3.2 YMPÄRISTÖ KÄSITTEENÄ..... | 6 |
| 3.3 YMPÄRISTÖ VANHUSTEN HOITOTYÖSSÄ | 7 |
| 4 LUONTO JA SEN MERKITYS HYVINVOINNILLE..... | 10 |
| 4.1 EKOPSYKOLOGIA TEORIAPERUSTANA | 10 |
| 4.2 GREEN CARE | 11 |
| 4.3 LUONTOHOIVA JA LUONTOVOIMA..... | 12 |
| 4.4 LUONNON PARANTAVA VAIKUTUS | 13 |
| 5 OPINNÄYTETYÖN TUOTTEISTAMISPROSESSI | 18 |
| 5.1 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ MENETELMÄNÄ..... | 18 |
| 5.2 KEHITTÄMISHANKKEEN TUOTTEISTAMISPROSESSI TERVEYDENHUOLLOSSA..... | 18 |
| 5.3 LUONTOLÄHTÖISEN VUOSIKELLO KANSION SUUNNITTELU JA TOTEUTUS..... | 20 |
| 6 POHDINTA | 25 |
| 6.1 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS HOITOTYÖSSÄ..... | 25 |
| 6.2 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN TARKASTELU JA OMA AMMATILLINEN KASVU | 26 |
| 6.3 LUONTOLÄHTÖISEN VUOSIKELLON TARKASTELU JA JATKOSUUNNITELMA | 28 |
| LÄHTEET..... | 31 |
| LIITTEET..... | 35 |

1 JOHDANTO

Ikääntyvien määrä kasvaa koko ajan. Vuonna 2010 Suomessa oli yli 65-vuotiaita 17,5 % väestöstä ja vuonna 2030 heitä ennustetaan olevan 25,6 % väestöstä (Tilastokeskus 2012). Rovaniemellä ennustetaan olevan 12 884 yli 65-vuotiasta vuonna 2020, kun vuonna 2005 heitä oli 8 189 (Rovaniemen kaupunki 2008, 3). Suurten ikäluokkien ikääntymisen myötä tulevaisuuden haasteena tulee olemaan vanhenemisesta johtuvat suuret kustannukset. Vanhusten hoitoon tarvitaan tulevaisuudessa lisää mm. ammattitaitoista hoitohenkilökuntaa ja erilaisia hoitopaikkoja. (Yli-Viikari ym. 2009, 26.)

Rovaniemen kaupungin ikäpoliittisessa strategiassa otetaan huomioon vanhusten eletty elämä ja mistä he ovat kotoisin. Strategian visiona on, että Rovaniemellä ikääntyvä kokee olonsa turvalliseksi ja arvostetuksi ja voi elää hyvää elämää. Strategian yhtenä kohtana on tukea ikäihmisten toimintakykyä asumisen, ympäristön ja liikenneverkkojen avulla. Tällä tarkoitetaan muun muassa, että luonto- ja liikuntaympäristöt ovat ikäihmisten saatavilla ja sellaisessa kunnossa, jotta he voivat hyödyntää niitä oman toimintakyvyn edistämisessä. (Rovaniemen kaupunki 2008, 7-8.) Nykyisille vanhuksille luonto on ollut ja on tärkeä osa heidän elämänsä ja elinympäristöään.

Kaikki vanhukset eivät pärjää kotona elämänsä loppuun asti, vaan he siirtyvät elämään hoivalaitoksiin, joissa elävät vuosia jopa vuosikymmeniä. Vanhuksille hyvän hoidon kannalta on tärkeää, että hoitoympäristö on viihtyisä ja siellä on esillä heille tärkeitä elementtejä, jotka luovat kodin tuntua. Toisaalta vanhenemisen myötä ihmisen mieli pyrkii palaamaan lapsuuteen ja nuoruuteen, jolloin luonto ja siinä toimiminen nousevat ajatuksissa keskiöön (Yli-Viikari ym. 2009, 26, 51).

Vanhusten elämän tukemiseen on ollut käynnissä erilaisia hankkeita. Vuosina 2011 - 2013 toimineen IKÄEHYT-hankkeen tavoitteena oli lappilaisten ikäihmisten hyvinvoinnin, elämänlaadun ja elämänhallinnan tukeminen kehittämällä heille suunnattuja palvelumalleja ja työmenetelmiä (Ikäehyt 2013). Lapin yliopiston koordinoima KaupunkiElvi tutkimus- ja kehittämishankkeen kolmas vaihe toimi vuosina 2005-2007. Sen tarkoituksena oli tutkia Lapin

läänin kaupungeissa asuvia kolmannessa iässä olevia vanhuksia. Haastattelun pääalueet olivat kotona asumisen merkitys, elämänvaiheet, sosiaaliset suhteet, kaupunki, naapurit, lähiyhteisö, osallistuminen, arki, terveys, toimintakyky, ikääntymisen kokeminen, apuvälineet ja esineet, asuinolot, pihapiiri ja lähiympäristö, palvelut ja niiden tarve, taloudellinen tilanne. (Nykänen 2007, 3; Lapin AMK 2014.)

Tutkimusten (Sempik–Hine–Wilcox 2010, 13, 20; Rappe 2005, 12; Salonen 2005, 64–66, 83–84) mukaan luonto on tärkeää potilaiden henkisen hyvinvoinnin, paranemisen ja kuntoutumisen edistämisenä. Luonnon merkitys hoi-vaamiselle on huomattu jo kauan sitten. Vankiloissa, sairaaloissa, kirkoissa ja luostareissa oli järjestettynä ulkoiluun sopiva tila. Luonnon rauhoittavasta ja stressiä lievittävistä vaikutuksista on tieteellistä näyttöä. Se voidaan mitata sydämen sykkeestä, verenpaineesta ja lihasten jännittyneisyydestä. Vaikutukset huomataan jo muutamassa minuutissa, sillä pelkästään maiseman näkeminen (ikkunasta) tai luontokuvien katselu rauhoittavat potilasta. Eri-tyisen tärkeää tällaiset kokemukset ovat niille, jotka eivät pääse omin voimin luontoon. Kaupunkilaisten viheraltistuksella on tutkimuksissa (Tyrväinen–Silvennoinen–Korpela–Ylen 2007, 73) huomattu olevan yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin. Positiiviset tuntemukset lisääntyvät ja negatiiviset vähenevät jo lyhyessäkin luontokokemuksessa.

Työskennellessämme eri osastoilla ja eri paikoissa olemme havainnoineet, kuinka vähän luontoelementtejä on käytössä hoitoympäristössä. Tämä aihe veti meitä puoleensa, koska luonto on meille molemmille tärkeä virkistäytymisen ja hyvinvoinnin lähde. Muutamia ammattikorkeakoulun (AMK) -opinnäytetöitä on tehty ympäristön merkityksestä hoitotyössä viime vuosina. Ne kuitenkin käsittelevät aihetta eri näkökulmasta kuin oma työmme. Esimerkiksi Mielonen ja Tikkanen (2012) ovat tutkineet, kuinka luontoa ja ympäristöä käytetään hoitotyön tukena sekä Koivisto ja Purho (2008) ovat paneutuneet hoitohenkilökunnan ajatuksiin ulkoilun merkityksestä ja sen toteutumisesta iäkkäiden hoidossa.

Luonto ja sen merkitys ihmisen hyvinvoinnille on ajankohtainen aihe ja se on nostettu esille viime aikoina myös erilaisissa lehdissä. Artikkelien pääpaino

on ollut luonnon eheyttävässä ja virkistävässä vaikutuksessa ja niitä on ollut naistenlehdistä erilaisiin ammattilehtiin: Kodin Kuvalehti 12/2013, OP-Metsäraha 1/2014, huhtikuun 2014 Yhteishyvä, Metsätalous 2/2014 ja Tehylehti 11/2013. Mainituissa artikkeleissa on esitelty luonnon hyvinvointivaikutuksia lapsista vanhuksiin.

Luonnon ja ympäristön eheyttävä vaikutus ihmisen hyvinvointiin kiinnostaa poikkitieteellisesti eri alojen tutkijoita. Esimerkiksi Metsäntutkimuslaitoksen Metsästä hyvinvointia (GreenHealth) -hankkeessa metsäntutkimuksen ja lääketieteen yhteistyöllä luodaan uusia mahdollisuuksia terveyden edistämiseksi ja elinkeinoelämälle. Professori Liisa Tyrväinen toimii hankkeen vetäjänä ja se tehdään japanilais-suomalaisessa yhteistyössä. Väitöskirjatutkimuksissa esimerkiksi Helsingin yliopiston tutkija Erja Rappe (2005) yhdisti omassa väitöskirjassaan vanhustenhoidon tutkimuksen puutarhanhoitoon.

Suunnittelemamme ja tuottamamme Luontolähtöisen vuosikello -kansion avulla hoitajilla on keino tuoda luontoa lähelle vanhusta. Luontolähtöisessä vuosikellossa tullaan esittämään jokaisen toiminnon kohdalla, mikä on kyseisen toiminnon tavoite, kohderyhmä, mitä suunnittelua se vaatii (tila, materiaali, välineet), kuinka toiminto toteutetaan ja paljonko sen toteuttaminen tarvitsee aikaa. Luontolähtöistä vuosikelloa kehitämme yhteistyössä Lapin Kuntoutus Oy:n kanssa. Se tulee käyttöön vakituisten asukkaiden hoitotyön tukemiseksi ja luontolähtöisen toiminnan monipuolistamiseksi. Toimeksiantajamme on Green Care Lappi -hanke, jonka tavoitteisiin työmme sopii.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää vanhusten hoivalaitokseen toimintamalli, jonka avulla luontoa tuotaisiin lähemmäksi vanhusta. Ajatuksena on, että ne vanhukset, jotka eivät enää omatoimisesti pääse luontoon, pääsisivät kuitenkin osallisiksi luonnosta. Luontolähtöinen toimintamalli sopii toimeksiantajamme Green Care Lappi -hankkeen tavoitteisiin ja sitä käytettäisiin hoitotyön tukena vanhusten hoivalaitoksissa.

Tavoitteena on, että luontolähtöisen toimintamallin käyttöönotto vaikuttaa virkistävästi potilaiden jaksamiseen sekä edesauttaa heidän toimintakyvyn ylläpitämistä ja kuntoutumista. Luontolähtöisen toimintamallin toiminnot suunnitellaan siten, että niihin kykenevät osallistumaan erikuntoiset vanhukset. Ajatuksena on, että osa toiminnoista toteutetaan ulkona luonnossa ja osa voidaan toteuttaa sisällä yhdessä tehden.

Green Care Lappi -hanke saa konkreettisen toiminnan mallin. Luontolähtöisessä toimintamallissa tulee näkymään luonnon vaikuttavuus, kuinka luonto on olennainen osa ikäihmisten laitoshoidoa. Toimintamallia voi jatkossa markkinoida muillekin hoitolaitoksille ja siten edesauttaa ikäihmisten parissa tehtävää hoitotyötä.

Opinnäytetyö kehittää meidän vanhusten hoitotyön osaamista ja auttaa meitä paremmin ymmärtämään, minkälainen vaikutus luonnolla ja ympäristöllä on hoitotyössä. Opinnäytetyön prosessin aikana opimme lisää projektityöskentelystä. Lisäksi kehitymme tiimityöskentelyssä ja opimme esittäytymään oman työmme asiantuntijoina sekä markkinoimaan työtämme ja Green Care Lappi -hanketta.

3 TERVEYDEN EDISTÄMINEN HOITOTYÖSSÄ

3.1 Terveiden edistäminen vanhusten hoitotyössä

Terveiden edistäminen perustuu kansanterveyslakiin ja on osa kansanterveystyötä, jota Sosiaali- ja terveysministeriö ohjaa ja valvoo. Terveyttä edistävii elintapoihin sekä elinympäristön puhtauteen, turvallisuuteen ja esteettömyyteen vaikutetaan ministeriön toimilla. Terveyttä ja hyvinvointia edistävillä toimenpiteillä vaikutetaan keskeisiin kansansairauksien syihin, joita sekä julkinen, yksityinen että kolmas sektori tuottavat. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011.) Perttilän (2006) mukaan terveiden edistäminen on terveiden ja toimintakyvyn lisäämistä, sairauksien ja terveysongelmien vähentämistä sekä terveyserojen kaventamista. Terveidenhoitopalvelujen keskiössä on terveiden edistämistyö, mutta se on myös olennaista sairaanhoidossa ja kuntoutuksessa.

Lääkärien vanhenemiseen liittyviä sairauksia käsitelleestä kokouksesta tuotetussa raportissa (Hopea-paperi 2009) todetaan että, osana kansanterveystyötä vanhuksia tulee rohkaista fyysiseen aktiivisuuteen ja tarjota erilaisia harjoittelumahdollisuuksia. Raportissa ehdotetaan, että tulee pyrkiä lisäämään vanhusten kognitiivisia valmiuksia muistiharjoitusten, älyllisten virikkeiden ja muistia tukevien toimintojen avulla. Lisäksi nähdään vanhusten sosiaalinen aktiivisuus suurena inhimillisenä pääomana, jota tulee tukea osana terveyttä edistävää ja ylläpitävää toimintaa.

Hoitamisella tarkoitetaan ihmisen (vanhuksen) terveiden edistämiseen ja kärsimyksen lievittämiseen tähtäävää inhimillistä toimintaa, joka pohjautuu yhteiseen arvoperustaan sekä syvälliseen toisen ihmisen kunnioittamiseen ja ymmärtämiseen. Tällaista hoitoa voivat antaa läheiset, ihminen itse tai ammatillisen koulutuksen saanut henkilö. Hoitotyöllä vanhustyössä tarkoitetaan terveysalan ammattilaisten antamaa hoitoa ja se pohjautuu tutkittuun sekä näyttöön perustuvaan tietoon, ammattilaisten kokemuksiin tai koettuihin käytänteisiin. (Eriksson 2012, 31-32.)

Terveiden edistämisen yhtenä keinona voidaan käyttää ympäristöä ja luontoa. Oman elinpiirin supistuessa luonnon ja ympäristön seuraaminen muodostuu vanhuksille usein tärkeäksi toiminnaksi. Kasvien hoitaminen voi tarjo-

ta kokemusta oman työn tärkeydestä ja tarpeellisuudesta sekä vuodenkierron seuraaminen antaa näköalaa elämän jatkumiseen ja tulevaisuuteen. Toisaalta kasvien hoitaminen vaatii kärsivällisyyttä ja pettymysten sietoa, sillä joskus kasvatusta voi epäonnistua. Kasvien hoitaminen innostaa fyysiseen toimintaan, jonka kautta tasapaino, kestävyys, lihaskoordinaatio ja motoriikka kehittyvät. Kasvien hoitaminen on parantanut dementoituneen vanhuksen aikaa ja paikkaan orientoitumista. Yhteisössä toimimalla vanhus voi jakaa kokemuksia muiden kanssa ja samalla se antaa osallisuuden tuntua niin paikkaan kuin kanssaihmiisiin. (Soini ym. 2011, 325; Yli-Viikari ym. 2009, 22-23; Elo 2006, 68.)

3.2 Ympäristö käsitteenä

Ympäristöjä voidaan tarkastella terveyttä, elämänlaatua ja hyvinvointia edistävinä elementteinä ja ne voivat toimia myös aktiivisen hoidon ja kuntoutuksen välineinä. Ympäristöteoriat tarkastelevat ympäristöä eri näkökulmista ja kuinka ihmisen ja ympäristön suhdetta painotetaan ja käsitteellistetään. Lääke- ja ympäristötieteet, kehitys-, ympäristö- ja ekopsykologia, terveystieteet, sosiaalitieteet, antropologia sekä arkkitehtuuri ja liikennesuunnittelu ovat kiinnostuneita ympäristön ja ihmisen välisestä suhteesta. (Pikkarainen 2007, 42–43.)

Ihmisen suunnittelema ja rakentama ympäristö sekä maantieteellinen luontoympäristö muodostavat yhdessä elinympäristön. Luonto vuodenaikoinaan on kautta aikojen ollut useille suomalaisille merkityksellinen. Ympäristö voidaan nähdä ja jaotella fyysisenä, sosiaalisena, institutionaalisenä, poliittisena, kulttuurisena ja maantieteellisenä ympäristönä, jotka jokainen ihminen tulkitsee eri tavalla. (Pikkarainen 2007, 47–49.)

Ympäristö -käsitteellä (Lauri–Elomaa 2007, 65-66) tarkoitetaan yleensä fyysistä, sosiaalista tai symbolista ympäristöä. Fyysinen ympäristö käsittää niin ihmisen laajan elinympäristön, konkreettisen asuinympäristön ja lähiympäristön. Toisaalta fyysinen ympäristö on toiminnan mahdollistaja, virikkeiden antaja sekä stressin lähde. Sosiaalisella ympäristöllä käsitetään ihmisen sosiaalinen verkosto ja sen tuoma tuki, haaste ja kontrolli. Symbolinen ympäristö

rakentuu kulttuurin, kielen, uskonnon ja yhteisön normien kautta. Siihen vaikuttaa lisäksi kasvatus, koulutus, käyttäytymisnormit ja rooliodotukset.

3.3 Ympäristö vanhusten hoitotyössä

Hoitoympäristön puhtaus ja potilaiden hygieniat olivat tutkimuksen kohteena Florence Nightingalen aikakaudella 1800-luvulla ja hän painotti erityisesti hoitoympäristön siisteyttä, puhtautta ja huoneilman laatua hoitotyössä. (Nightingale 1863, 1-24). Sairaanhoidossa voi vaikuttaa potilaan hoitoympäristöön ja hänen työskentelytavoilla on merkitystä potilaan hoitotyön turvallisuudelle, kuten hygieniat hoitotyössä, lääkehoidon toteuttamisessa, potilaan siirtämisessä ja nostamisessa sekä kaasun- ja säteilyturvallisuudesta huolehtimisessa. Toisaalta potilaan hoidon tarpeen luonne määrää hänen hoitoympäristönsä. (Eriksson 2012, 78-80; Elo 2006, 26; Hietanen–Rissanen 1996, 13-20; Rajala 1996, 21-27.)

Ympäristöä on pidetty hoitotieteessä monitasoisena kokonaisuutena, jonka merkitys on jokaiselle yksilölle erilainen. Ihminen ja ympäristö vaikuttavat toisiinsa ja ympäristön tila kertoo myös ihmisen hyvin- ja (tai) pahoinvoinnista. Nykyisin ei puhuta enää pelkästä fyysisestä ympäristöstä, vaan tutkitaan koko hoitokulttuuria ja sen arvoja. Nightingale (1863, 25-55) tarkoitti ympäristöllä ihmiseen vaikuttavia voimia ja tekijöitä, jotka ovat hänen ulkopuolella. Tärkeimpiä hänen mielestään olivat lämpö, valo, äänet, tuuletus, puhtaus ja ruokavalio. Nykyään ympäristöä pidetään kaiken kanssakäymisen taustana ja siihen luetaan perhe, koti, yhteisö ja kulttuuri. (Eriksson 2012, 77; Elo 2006, 26.)

Ympäristökäsitys hoitotieteessä on muuttanut muotoaan Nightingalen ajoista ja yksi tapa jäsentää ympäristöä on jakaa se ulkoiseen ja sisäiseen ympäristöön. Ulkoisella ympäristöllä tarkoitetaan ihmisen ulkopuolista maailmaa ja ihmisten välistä vuorovaikutusta, joka jaetaan havainto-, toiminta- ja käsitteiympäristöön, kun taas sisäisellä ympäristöllä tarkoitetaan ihmisen mielen sisäisiä tapahtumia. Ympäristökäsitys voidaan jakaa elolliseen ja elottomaan tai fyysiseen, sosiaaliseen ja symboliseen ympäristöön. Psykososiaalinen ympäristö muodostuu niistä sosiaalisista ja psyykkisistä tekijöistä, joiden kanssa ihminen on vuorovaikutuksessa. Fyysiset tekijät kuuluvat ihmisen

Ympäristötekijät ovat hoitotieteessä esillä useissa tutkimuksissa. Hoitotieteen erilaisissa tutkimuskohteissa, kuten luonnonympäristössä, terveystaloustieteissä, työ- ja koulutusyhteisöissä, uudenaikaisissa oppimisympäristöissä ja kotihoidossa voidaan analysoida ympäristötekijöitä. Esimerkiksi koulu- ja työyhteisöt ovat kiinnostavia tutkimusympäristöjä ehkäisevän työn ja terveyden edistämisen näkökulmasta. (Eriksson 2012, 78-80.)

Erikssonin–Karhu-Hämäläisen (2001, 250) mukaan fyysisellä hoitoympäristöllä tarkoitetaan hoitohenkilökunnan ja potilaan aineellista ympäristöä, kuten tiloja ja niiden sijaintia, sisustuselementtejä, tilojen järjestelyä, ja näistä tekijöistä aiheutuvaa tarkoituksenmukaisuutta ja toiminnallisuutta. Fyysinen ympäristö on osa ympäristön laadullisia tekijöitä ja sen merkitys on kolmenlainen: toiminnallinen, sosiaalinen ja yksilöllinen. Toisaalta fyysinen hoitoympäristö vaikuttaa henkilökunnan ja potilaan vuorovaikutukseen, elämysten syntymiseen sekä potilaan toimintaan. Fyysiseen hoitoympäristöön sisällytetään tunne-, toiminnalliset ja fyysiset tekijät. Tunnetekijöillä viitataan tilojen viihteytyteen ja kodikkuuteen sekä potilaiden turvallisuuteen ja yksityisyyteen. Fyysisillä tekijöillä tarkoitetaan meluttomuutta, hiljaisuutta, ilman raikkautta ja konkreettisia esineitä. Hoitoympäristön toiminnalliset tekijät sisältävät toimimisen ja sen mahdollistumisen kuten potilaan levon, liikkumisen ja peseytymisen.

Fyysisen hoitoympäristön tunnetekijöistä tutkimusten mukaan keskeisimpänä mainitaan yksityisyys ja kodinomaisuus. Sairaalan tiloihin kaivataan viihtyvyyttä lisääviä sisustuselementtejä ja huonekaluja ja vähemmän pakkotahtisuutta ja laitosmaista elämänrytmiä. Hoitohenkilökunnan toimintatavat vaikuttavat potilaan yksityisyyden toteutumiseen, kuten kohteliaisuussääntöjen noudattaminen. (Eriksson–Karhu-Hämäläinen 2001, 250.)

Jo Nightingale (1863, 61-68) toi huomioissaan esille sairaalasänkyjen sijoittelun merkityksen potilaiden hyvinvoinnille ja toimintojen mahdollistamiselle. Erikssonin–Karhu-Hämäläisen (2001, 251) mukaan toiminnallisista tekijöistä keskeisin on potilaan liikkuminen, jossa tärkeää on hänen turvallisuutensa ja omatoimisuutensa. Huoneiden muoto, tilojen järjestely ja tilojen valaistus, varjon ja valon vaihtelu ja värien käyttö voivat tukea potilaan paranemista. Toisaalta fyysinen ympäristö saattaa estää ja rajoittaa potilaan toimintaa.

4 LUONTO JA SEN MERKITYS HYVINVOINNILLE

4.1 Ekopsykologia teoriaperustana

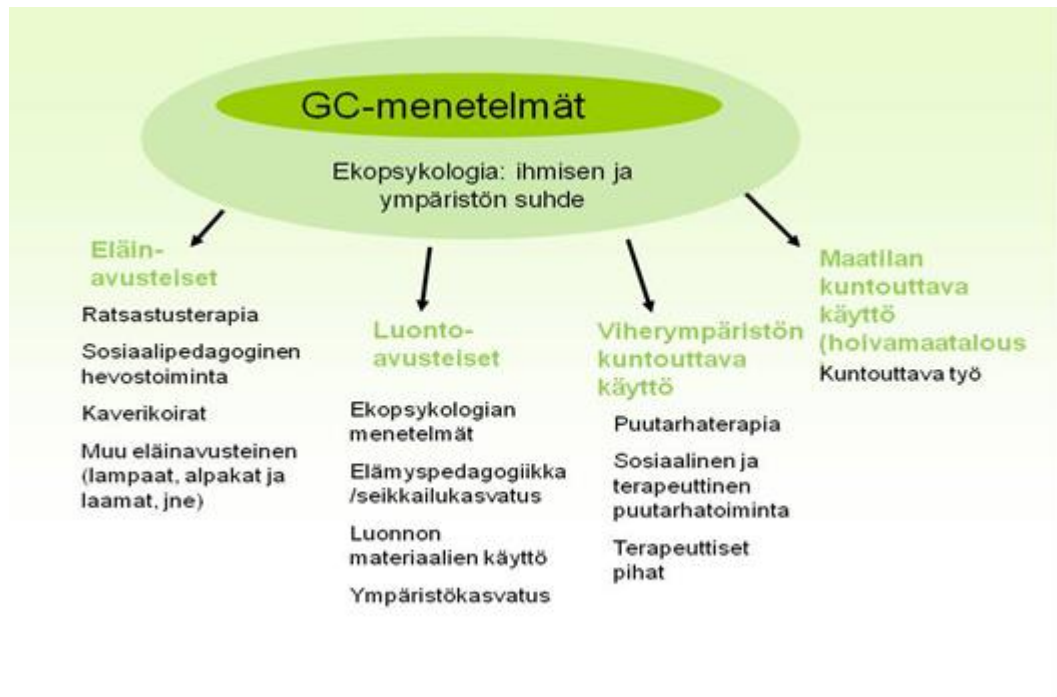
Yksilöiden psyykkistä hyvinvointia muun muassa mielenterveyttä, psyykkisiä häiriöitä, ihmisen kognitioita ja psykoterapioita on tutkittu psykologiassa. Ympäristöongelmien lisääntyessä on psykologiassa kiinnostuttu ympäristön vaikutuksesta ja merkityksestä. Ympäristöpsykologia sai alkunsa Yhdysvalloissa 1950-luvulla tutkijaryhmän selvittäessä sairaalaympäristön merkitystä potilaiden ja henkilökunnan käyttäytymiseen. Ympäristöpsykologia tutkii ihmisen ja hänen fyysis-sosiaalisen ympäristönsä suhdetta. Tavoitteena ympäristöpsykologiassa on tuottaa ympäristösuunnittelun käyttöön tietoa, jolla edistetään entistä ihmisläheisempien ympäristöjen aikaansaamista. (Salonen 2005, 13, 17-22; Sempik ym. 2010, 14-15.)

Ekopsykologiassa kiinnostuksen kohteina ovat luontoympäristö, ympäristön-suojelu sekä ihmisen ja luonnon yhteys, ihminen nähdään osana muuta luontoa. Siinä on sisäänrakennettu arvomaailma, joka liittyy luonnon hyvää tekevään vaikutukseen. Luonnon merkitys koetaan ihmiselle myönteiseksi ja sitä pyritään säilyttämään eli luonnon ei nähdä pelkästään auttavan meitä löytämään omaa tasapainoa vaan ekosysteemin terveydellä on yhteys yhteiskuntaan ja sosiaaliseen ympäristöömme. Ihmisen ja luonnon hyvinvointi (tai pahoinvointi) kulkevat käsi kädessä. (Sempik ym. 2010, 42-44; Salonen 2005, 22–31.)

Luonnossa, ekopsykologian menetelmin tehtävissä harjoituksissa tarkoituksena on avartaa näköaloja, löytää omia voimavaroja ja tuottaa rentoutumisen tunnetta. Luontoon sijoittuva mielikuvarentoutus jo palauttaa voimavaroja. Toisaalta maatiloilla esimerkiksi eläinten ruokinta on sidottu tiettyyn kellonaikaan, jolloin tällaisella toimintaterapialla on kuntouttava vaikutus. (Sempik ym. 2010, 53-56.)

Green Care ja ekopsykologia liittyvät läheisesti toisiinsa, sillä ekopsykologia on Green Care -menetelmien taustalla (kuvio1). Ekopsykologiassa on keskiössä ihmisen ja ympäristön välinen suhde ja siten se näkyy myös jokaisessa Green Care –menetelmässä. Ekopsykologian menetelmiä ovat muun muassa eläin- ja luontoavusteiset terapiat, viherympäristön tai maatilan kuntoutta-

va käyttö. Esimerkiksi ratsastusterapiaa (eläinavusteinen terapia) antaa koulutuksen saanut terapeutti, mutta kaverikoiratoimintaa (eläinavusteinen toiminta) voivat toteuttaa muutkin. (Soini-Ilmarinen–Yli-Viikari–Kirveennummi 2011, 321.)



Kuvio 1. Ekopsykologian ja Green Care -toiminnan välinen suhde (Green Care 2013a)

4.2 Green Care

Green Care -toiminnan keskeinen perusta on ekopsykologia, jossa ihminen nähdään osana muuta luontoa. Ajattelussa käsi kädessä kulkevat ihmisen ja luonnon hyvinvointi (sekä pahoinvointi). Ekopsykologian tavoitteena on ehkäistä ihmisen vieraantumista luonnosta ja auttaa rakentamaan kestävän kehityksen mukaista elämäntapaa. Luonnon monimuotoisuus nähdään kulttuurien monimuotoisuutta ja ihmisen joustavuutta ongelmatilanteissa tukevana. (Sempik ym. 2010, 27-35; Yli-Viikari 2009, 18-19; Salonen 2005, 22–31.)

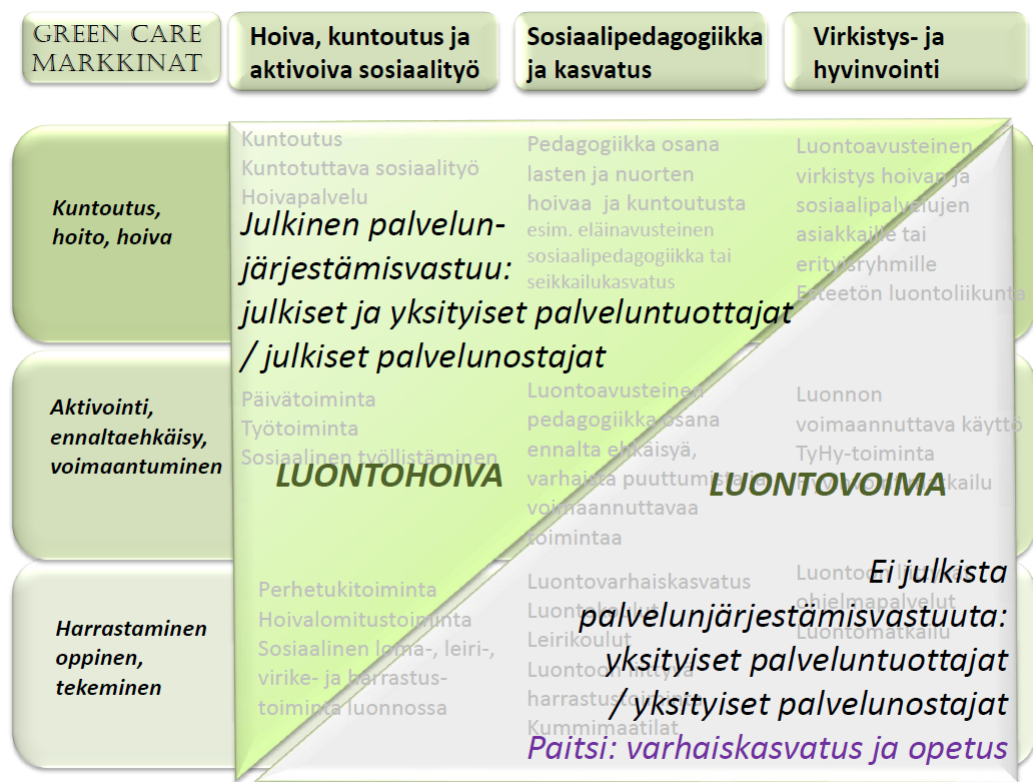
Green Care on sateenvarjokäsite luontolähtöisen hyvinvointitoiminnan toteuttamiselle eri tavoilla. Toiminta sijoittuu usein maatilalle tai luontoon, mutta luonnon elementtejä tuodaan myös käytettäväksi kaupunki- ja laitospäris- töihin. Green Care on tavoitteellista toimintaa, jossa luontoa käytetään ihmis- ten hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi. Hyvinvointia lisäävät vaiku-

tukset syntyvät luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla. (Soini ym. 2011, 321; Sempik ym. 2010, 27-35; Yli-Viikari 2009, 10-11, 18.)

Green Caren ajatuksena on, että silloin kun luontoon meneminen on vaikeaa, voidaan luonnonmateriaaleilla tarjota mahdollisuus luontoelämyksiin (kosketus, äänet, tuoksut). Luovuuden käyttäminen ja käsillä tekeminen tuovat iloa ja hyvinvointia. (Soini ym. 2011, 322.) Kuusela (2007, 31-33) tuo esille, että luontoa voidaan käyttää ja tuoda lähelle hoivalaitoksissa asuvia vanhuksia myös tekstiileissä, tauluissa ja erilaisissa esineissä.

4.3 Luontohoiva ja luontovoima

Luontohoivan ja luontovoiman käsitteillä jaetaan Green Care –toiminta asiakkaiden, palvelunostajan ja järjestämisvastuun sekä palveluihin kohdistuvien vaatimusten perusteella kahteen palvelukokonaisuuteen (kuvio 2). (Vehmasto 2014, 31.)



© MTT VoiMaa! –hanke, E. Vehmasto 2013

Kuvio 2. Luontohoivan ja luontovoiman käsitteet ja niiden erot (Vehmasto 2013)

Luontohoivan palvelut tuotetaan sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön alaisuudessa, kun taas luontovoiman palveluilla ei ole julkista palvelunjärjestämisvastuuta. Terapian ja kuntoutuksen tarpeisiin voidaan käyttää luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä. Hoivalaitoksissa voidaan hyödyntää luonnon tarjoamia mahdollisuuksia asiakkaiden elämänlaadun parantamiseen ja oma-toimisuuden tukemiseen. Ulkomailla Green Care -toiminnan yksi keskeisin vakiintunut toimintamuoto on sosiaalinen työllistäminen. (Vehmasto 2014, 31-32; Soini ym. 2011, 329; Yli-Viikari ym. 2009, 24-31.)

Suomalaisessa luonnossa on mahdollisuuksia monenlaiseen siellä tapahtuvaan virkistykseen, elpymiseen ja voimaantumiseen. Terveyttä tukeville ja ennalta ehkäiseville hyvinvointipalveluille on jatkuva kysyntä ja kasvava tarve. Luontokokemuksilla ja -elämyksillä sekä niihin pohjautuvilla palveluilla voidaan auttaa niin työssäkäyvien jaksamista, suojata mielenterveyden ongelmilta kuin myös virkistää ikäihmisiä ja ylläpitää heidän toimintakykyä. Kasvatustyössäkin on mahdollista käyttää luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä, kuten maatilavierailuja ja luontoretkiä. (Vehmasto 2014, 32-35; Salovuori 2009, 16-18.)

Luontohoiva ja luontovoima tuovat terveydenhuollon käyttöön uusia toimijoita ja resursseja. Terveysdenhuollon rajalliset resurssit eivät riitä kaikkiin nykyisiin tarpeisiin, joten hyvinvointia ylläpitävien rakenteiden uudistaminen on välttämätöntä. Tulevaisuudessa voi kuntoutuspalveluita tuottavaan työryhmään myös kuulua eräopas, joka vastaa luonnossa järjestettyjen tapahtumien onnistumisesta. Vastaavasti yhteistyötä voidaan tehdä sosiaalialan osaajien kanssa, kun maatilalla tuotetaan toimintoja ikäihmisille eläinten ja luonnon parissa. Olennaista on viedä eteenpäin toimintaa ja löytää uusia ratkaisuja ihmisten hyvinvoinnin ongelmiin. (Vehmasto 2014, 32-35; Yli-Viikari ym. 2009, 24-29.)

4.4 Luonnon parantava vaikutus

Luonnon rauhoittavista ja stressiä lievittävistä vaikutuksista on tieteellistä näyttöä (Tyrväinen ym. 2007, 58; Elo 2006, 60; Rappe 2005, 12). Ne voidaan mitata sydämen sykkeestä, verenpaineesta, lihasten jännittyneisyydestä, aivojen sähköisestä aktiivisuudesta ja vaikutukset huomataan jo muutamassa

minuutissa. Pelkästään maiseman näkeminen (ikkunasta) tai luontokuvien katseleminen rauhoittavat potilasta. Erityisen tärkeitä tällaiset kokemukset ovat niille, jotka eivät pääse omin voimin luontoon. Kaupunkien viheralueet vetävät ihmisiä puoleensa, koska siellä voi harrastaa liikuntaa, nauttia luonnosta, rentouttaa aistejaan ja näillä kokemuksilla on selvä yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Kaupunkien viheralueet tarjoavat kaupunkilaisille mahdollisuuden vetäytyä hetkeksi sivuun kaupungin kiivaasta rytmistä ja luonnolla on myös edelleen keskeinen merkitys vapaa-aikaan ja asumiseen liittyvissä toiveissa ja tarpeissa. Tämä ilmiö pitää yllä muun muassa suomalaisille tyyppillistä lomamökkikulttuuria. Yleisesti positiiviset tuntemukset lisääntyvät ja kokonaismieliala muuttuu myönteisemmäksi luonnossa oleskelulla ja myönteisten tuntemusten on havaittu lisääntyvän jo melko pienellä vapaa-ajan luontoaltistuksella. (Sempik ym. 2010, 17-19; Tyrväinen ym. 2007, 73-74; Elo 2006, 60; Rappe 2005, 12; Salonen 2005, 64–66, 83–84.)

Tutkimusten mukaan mieliala kohenee luonnon parissa, pelon ja vihan tunteet heikkenevät ja myönteiset mielialat vahvistuvat sekä stressin tunteet tulevat hallittaviksi. Ihmisellä on kyky säädellä tunnetilojaan hakeutumalla ympäristöön, joka auttaa positiivisten asioiden mieleenpalauttamisessa. Mieli-paikat löytyvät useilla ihmisillä luonnon parista ja ne toimivat säätelykeinoina kielteisiin tuntemuksiin ja stressaantuneisuuteen sekä tarjoavat elvyttäviä kokemuksia. (Sempik ym. 2010, 15; Tyrväinen ym. 2007, 58; Elo 2006, 60; Rappe 2005, 12-13 ;Salonen 2005, 25, 84–87.)

Tyrväinen ym. (2007, 70, 73) ovat todenneet, että ihmiset arvostavat mieli-paikkoina luontoa enemmän kuin rakennettua ympäristöä. Vesistöt, puut, kasvit, korkeusvaihtelut ja alueiden hyvä hoito ovat piirteitä, jotka miellyttävät ihmisiä. Elon (2006, 60) tutkimuksessa maaseudulla asuvat ikäihmiset kokivat ulkoilu- ja kävelylenkit sekä marjastamisen fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lähteeksi. Kun taas kaupungissa asuvien ikäihmisten virkistymispaikkoja olivat puistot ja lähialueiden luontopaikat. Nykäsen (2007, 70) tutkimuksen tulosten mukaan vanhuksille oli merkityksellistä kodin lähiympäristö ja pihapiiri, palveluiden läheisyys, maisemat, luonto ja läheinen vesistö. Se, että saattoi tuntea lähiympäristönsä kodikseen.

Yhteiskunnassa ollaan entistä kiinnostuneempia asukkaiden asumistoiveista, heidän terveydestään ja sosiaalisesta ympäristöstä. Tyrväisen ym. (2007, 60) tutkimuksen mukaan osa kaupunkilaisista ei löydä riittävästi luonnon hiljaisuutta ja rauhaa lähiviheralueilta. Luonnon hyötykäyttö (marjastus ja sienestys) ei onnistu lähiviheralueilla alueilla hyvin. (Tyrväinen ym. 2007, 60-62; Elo 2006, 60.) Nykäsen (2007, 68-75) ja Elon (2006, 122-124) tutkimuksissa on havaittu, että lähiympäristöllä ja millaiseksi se koetaan, on merkitys ikäihmisen asumisviihtyisyyteen ja hyvinvointiin. Turvallinen ympäristö kannustaa ikäihmistä liikkumaan.

Tyrväinen ym. (2007, 58) toteavat kaupunkiympäristön voivan aiheuttaa terveyshaittoja ensinnäkin vaikuttamalla ilmansaasteiden kautta suoraan terveyteen. Toiseksi esimerkiksi Kinnunen (1993) ja Taylor (1997) ovat havainneet kaupunkiympäristön voivan liiallisine uhkineen ja ärsyккеineen aiheuttaa stressiä, jonka seurauksena voi kehittyä erilaisia siihen liittyviä sairauksia. Kolmanneksi esimerkiksi Korpela ym. (2001) ovat havainneet kaupunkiympäristön masentavien ja epämiellyttävien paikkojen vaikuttavan mielenterveyteen ja voivan aiheuttaa negatiivisia tunteita (ahdistusta, pelkoa, turhautumista, ärsyyntymistä, levottomuutta ja masennusta). (Tyrväinen ym. 2007, 58.)

Henkisen hyvinvoinnin ja ulkoilun välisessä tutkimuksessa 90 % vastaajista oli viimeksi vierailut metsässä, lähes puolet oli käynyt joko niityllä tai pellolla (Korpela–Borodulin–Neuvonen–Paronen–Tyrväinen 2014, 4-5). Voimakkaimmin elvyttäviä paikkoja olivat ranta-alueet, metsä- ja luonnontilaiset alueet sekä liikuntaan ja harrastustoimintaan liittyvät viheralueet. Mitä enemmän aikaa luonnossa vietetään ja mitä luonnontilaisemmasta ympäristöstä on kysymys, sitä syvemmät rauhoittavat vaikutukset saavutetaan. Luontokokeemukset auttavat myös keskittymiskyvyn palautumisessa ja luonto houkuttaa avaamaan silmät kauneudelle ja pysähtymään. Samalla omat ongelmat tulevat etäisemmiksi. Luonnossa koetaan mielen tyhjentymistä ja ajatusten selkiytymistä. (Sempik ym. 2010, 15-19, 74-75; Tyrväinen ym. 2007, 65; Salonen 2005, 64–66.)

Luonnon ja luontokokemusten on todettu tutkimuksissa nopeuttavan potilaan parantumista, kun taas pitkittyneellä stressillä on todettu olevan yhteyttä monien sairauksien puhkeamiseen. Stressitila heikentää myös henkisiä valmiuksiamme ja pitkittyneenä se heikentää mm. uusien asioiden omaksumisen kykyä ja alentaa ihmisen ärsytyskynnystä. Ihminen jumiutuu helposti negatiivisiin mielialoihin eikä näe omia mahdollisuuksiaan. Luonnon parantava voima perustuu sen kykyyn tuoda ensi sijassa esille ihmisen omat voimavarat, joita tarvitaan vaikeista elämäntilanteista selviytymiseen. Luonto parantaa eri tavalla kuin lääke, joka vaikuttaa ihmisen reseptoritasolla. (Sempik ym. 2010, 14-18, 74-75; Rappe 2005, 12–16; Salonen 2005, 83–84.)

Salovuori (2011) esittelee tutkimuksia, joissa luonnon käytöllä on ollut myönteisiä vaikutuksia ihmisten terveyteen mm. mieliala- ja masennuslääkkeiden käytön vähenemisenä. Hän kannustaa luonnon hyödyntämiseen pienimuotoisina vihernurkkauksina tai viherkasvien käyttämistä sisällä, koska kaikissa paikoissa ei ole mahdollista rakentaa ikäihmisille sopivia laajoja ulkoilualueita.

Monipuolinen viheralueiden tarjonta kaupungissa on tärkeää jo siksi, että alueiden käytöllä on myönteisiä vaikutuksia asukkaiden psyykkiseen hyvinvointiin. Luontoalueiden tulee kuitenkin sijaita lähellä, jotta niitä käytetään aktiivisesti, sillä luonnossa liikkuminen ja viheralueiden käyttö vaikuttavat epäsuorasti työn laatuun ja tuottavuuteen lisäämällä psyykkistä hyvinvointia ja ylläpitämällä työkykyä. Tärkeää on myös viheralueiden esteettiset elämykset ja passiivinen käyttö, esimerkiksi nykyään asunnon ikkunoista avautuvasta vihermaisemasta ollaan valmiita maksamaan asuntojen hinnoissa. (Tyrväinen ym. 2007, 75.)

Luonnon terveysvaikutuksia on hyödynnetty jo vuosisatoja sitten potilaiden hoitamisessa. Esimerkiksi tuberkuloosipotilaille on annettu hoitona raitista ilmaa ja auringonpaistetta 1700-luvulta lähtien tai puutarhanhoitoa on pidetty kuntoutustyönä fyysisistä vaivoista toipuessa. Toisaalta tänä päivänä vanhukset otetaan mukaan kaikkeen kaupunkisuunnitteluun ja Rovaniemen kaupungin ikäpoliittisessa strategiassa huomioidaan myös vanhusten pääsy

luontokohteisiin ja sitä kautta mahdollisuus saavuttaa luonnon eheyttävää vaikutusta. (Sempik ym. 2010, 15-16; Rovaniemen kaupunki 2008, 7-8.)

”Jos yhteiskunnassa halutaan siirtyä sairauksien hoidosta niiden ennaltaehkäisyyn ja vähentää terveydenhuollon kustannuksia, pitäisi kaupunkimetsien terveysvaikutukset huomioida paremmin. Nykyinen kaupunkipolitiikka ja lähimetsien rakentaminen ei tue ennalta ehkäisevää terveydenhuoltoa.” Näin totesi Professori Liisa Tyrväinen Vantaan Sanomissa. (Tyrväinen 2014.)

5 OPINNÄYTETYÖN TUOTTEISTAMISPROSESSI

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö menetelmänä

Hoitotieteessä voidaan käyttää monia erilaisia tutkimusotteita eli tutkimusstrategioita. Yksi laadullisen tutkimuksen käytetyimpiä menetelmiä on toimintatutkimus, jossa yhdistellään usein eri menetelmiä ja kerättyjä aineistoja. (Hirsjärvi–Remes–Sajavaara 2007, 186-187.) Toiminnallinen opinnäytetyö on käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä käytännön ammattityökentällä. Se on ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus, opastus tai koulutusalaista riippuen se voi olla myös jonkin tapahtuman toteuttaminen tai järjestäminen. Toteutustapana voi olla kirja, kansio, vihko, opas, cd-rom, portfolio, kotisivut tai jokin näyttely tai tapahtuma. Tärkeää on, että opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilkkä–Airaksinen 2004, 9.)

Valmistuttuaan opiskelija toimii alansa asiantuntijatehtävissä ja sekä tietää että taitaa siihen liittyvät kehittämisen ja tutkimuksen perusteet, kuten ammattikorkeakoulun koulutuksen tavoitteena on. Opinnäytetyössä tulee osoittaa riittävällä tasolla alan tietojen ja taitojen hallintaa ja sen tulee olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen ja tutkimuksellisella asenteella toteutettu. (Vilkkä–Airaksinen 2004, 10.)

Meitä kiinnosti toiminnallisessa opinnäytetyössä sen haasteellisuus ja monipuolisuus. Emme halunneet tehdä esimerkiksi kirjallisuuskatsausta tai määrällistä tutkimusta, koska ne olivat jo toiselle meistä ennestään tuttuja. Halusimme tehdä jotain luovaa ja uutta, päästä suunnittelemaan erilaista toimintaa vanhuksille. Halusimme haastaa itsemme ajattelemaan luonnosta eri tavalla ja miettimään kuinka sitä voisi käyttää hoitotyön tukena. Siksi päädyimme toiminnalliseen opinnäytetyöhön menetelmänä.

5.2 Kehittämishankkeen tuotteistamisprosessi terveydenhuollossa

Terveystenhuollossa hanke käynnistyy kehittämistarpeen myötä, jolloin ensimmäisessä vaiheessa ideoidaan sekä täsmennetään kehittämistarvetta. Kaikki tarpeet eivät johda hankkeen käynnistymiseen, mutta on hyödyllistä keskustella ja pohtia ongelmista yhdessä työyhteisössä. Kun idea on valmis, tehdään suunnitelma, jonka tarkoituksena on mahdollistaa oikeiden asioiden

tekeminen oikealla tavalla ja koordinoita kehittämisessä tarvittavia resursseja. Suunnittelun tarkoituksena on myös arvioida aikatauluja ja pysyä niissä, lisätä työskentelyn tehokkuutta ja hyödyntää käytettävissä olevia resursseja oikein. Suunnitelmassa etsitään vastauksia kysymyksiin kuka, mitä, miksi, milloin, miten ja millä resursseilla sekä esitetään miten ja millä aikataululla työ etenee. (Heikkilä–Jokinen–Nurmela 2008, 60–62, 68–71.) Hyvin suunniteltuhan on puoliksi tehty.

Terveysthuollon hanke aloitetaan, kun sen ovat kaikki osapuolet hyväksyneet, rahoitus on järjestynyt sekä on tarkistettu ja vahvistettu siihen osallistuvat henkilöt ja tahot. Kun kehittämishanke on opiskelijan opinnäytetyö, on solmittava koulun ulkopuolisen tahon kanssa toimeksiantosopimus (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja), jossa määritellään työn tavoite, vastuut ja aikataulu. Toteutusvaihe on varsinainen työskentelyvaihe, jossa suunnitelmat pannaan käytäntöön, haetaan ratkaisut ongelmiin sekä etsitään uusia ratkaisuja eli saadaan hankkeelle tuloksia. Tärkeää on, että kaikki osapuolet ovat sitoutuneita hankkeeseen. Alussa haetaan tietoa eri lähteistä (lähdekritiikki) sekä mietitään ja päätetään tutkimuksen kannalta keskeiset teoreettiset käsitteet, joiden suhteiden määrittely on tärkeä osa tutkimusta. On tärkeää käyttää olemassa olevaa tietoa, johon hanke pohjautuu, mutta hankkeen odotetaan aina tuovan myös uutta tietoa. Toteutusvaiheen aikana käydään ohjauskeskusteluja eri osapuolten kesken. (Heikkilä ym. 2008, 91, 97, 99–111; Hirsjärvi ym. 2007, 105–110; Eriksson 2006, 63.)

Terveysthuoltotyön hankkeen aikana ja sen jälkeen arvioidaan hankkeen toteutumista ja siinä onnistumista. Hankkeen aikana arvioinnissa tarkastellaan, onko päästy asetettuihin tavoitteisiin, toimiko aikataulu, oliko organisaatio onnistunut, riittivätkö resurssit, mitkä asiat eivät sujuneet sekä millainen oli työilmapiiri. Lopuksi arvioidaan hankkeen onnistumista, onko päästy sille asetettuihin tavoitteisiin käytettävissä olevilla resursseilla, onko tulokset luotettavia, onko hankkeella vaikutusta hyvinvointiin ja mikä on sen yhteiskunnallinen merkitys. (Heikkilä ym. 2008, 113–114, 127–128.)

Terveysthuollon hankkeen päättymisen yhteydessä on tärkeä varmistaa, että kaikki luvattu materiaali on toimitettu toimeksiantajalle. Toimeksiantajan

velvollisuus on varmistaa, että hankkeen tulos on asianmukainen ja että toimeksiantaja hyväksyy sen. Terveystieteiden hankkeen toteutuksen aikana ja ennen kaikkea sen tulosten valmistuttua viestitään tutkimustuloksista toimeksiantajalle sekä median kautta julkisuuteen. Hanke päättyy kun loppuraportti on kirjoitettu ja tulokset on esitelty julkisesti. (Heikkilä ym. 2008, 117–125.)

5.3 Luontolähtöisen vuosikello kansion suunnittelu ja toteutus

Molemmat pidämme luonnosta, sillä luonto on tarjonnut meille niin virkistystä, ravintoa kuin toimeentuloa ja halusimme opinnäytetyössämme hyödyntää kiinnostuksemme luontoon ja yhdistää sen hoitotyöhön. Kuultuamme Green Care –toiminnasta, päätimme tehdä opinnäytetyömme sen teeman ympärille ja toimeksiantajaksi saimme Green Care Lappi –hankkeen. Teemaa pyöritellessä meille kehittyi idea luontolähtöisen toimintamallin tekemisestä eli kuinka luontoa ja luontoelementtejä voisi käyttää vanhusten hoitotyön tukena.

Lapin Kuntoutus Oy on Lapin ammattikorkeakoulun avainkumppani ja ajatuksena oli hyödyntää tätä. Olemme molemmat olleet Lapin Kuntoutus Oy:n Veljeskodin puolella gerontologisen hoitotyön harjoittelussa, joten talon tavat ja toimintaympäristö ovat tuttuja. Kartoitimme suunnittelun aluksi Veljeskodin hoitajien toiveita luonnon tuomiseksi mukaan hoitotyöhön. Samalla selvitimme, minkälaisia luontolähtöisiä asioita ja menetelmiä heillä on käytössä tällä hetkellä.

Mietimme Luontolähtöisen vuosikellon rakentamista vanhusten tarpeista, mahdollisuuksista ja toiveista käsin. Johtoajatuksena oli elämä entisaikaan ja mitä silloin on tehty eri vuodenaikoina. Millaisessa maailmassa 1920-1930 -luvulla syntyneet vanhukset ovat eläneet lapsena ja nuorena? Millä tavalla lapset ovat osallistuneet aikuisten töihin, niin koti- ja maatilantöihin kuin myös metsätöihin? Millaisia muistoja vanhuksilla nousee vuoden kierrosta? Mitä on kuulunut olennaisesti luonnon vuosikiertoon? Mitkä asiat ovat toistuneet eri vuosina ja missä vaiheessa vuotta? Millainen on ollut oma perhe ja ketä siihen on kuulunut? Millä tavalla talkookulttuuri on näkynyt menneinä vuosikymmeninä?

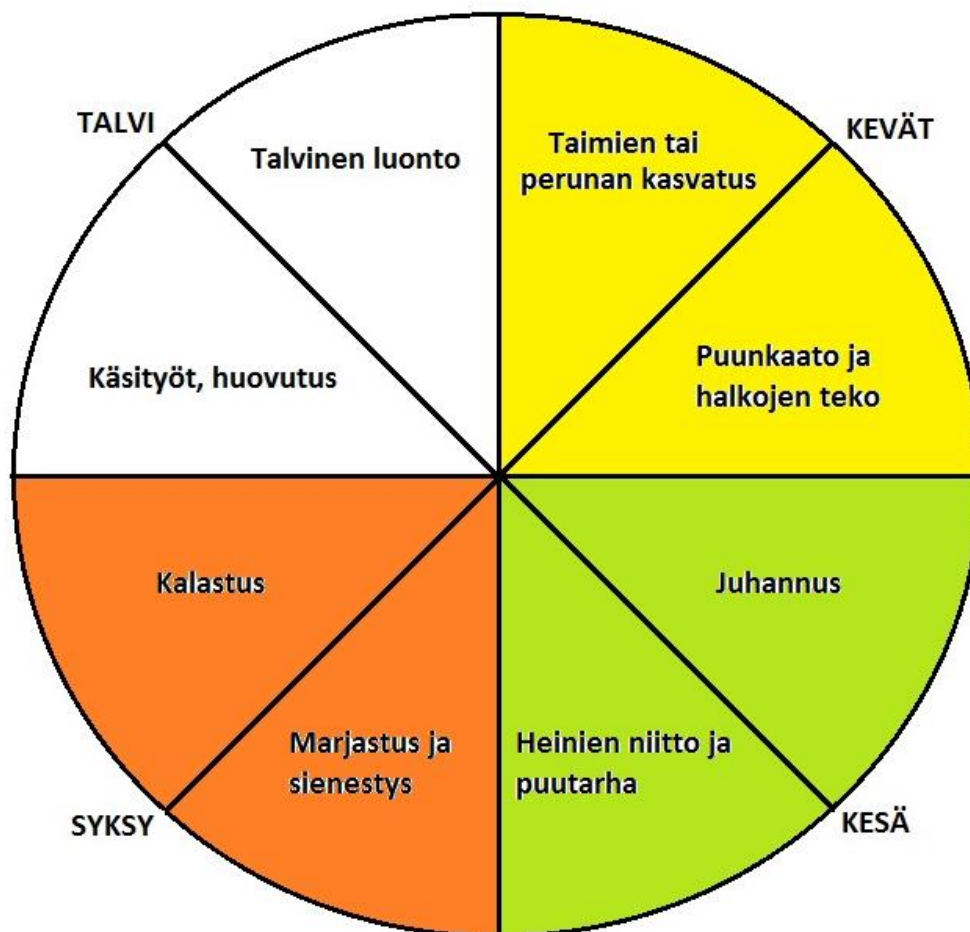
Listasimme asioita, jotka liitämme luonnon äärellä ja sen ehdoilla tapahtuvaan toimintaan. Pohjana mietinnässä olivat omat kokemukset ja isovanhempien kertomukset sekä hankittu yleissivistys. Esille nousseet asiat ja toiminnot olivat sellaisia, mitä on tehty vuosikymmeniä sitten, mutta joukossa on myös asioita, mitä yhä tänä päivänä tehdään. Jokaiseen vuodenaikaan tuli 7-9 erilaista toimintaa, joita ajattelimme vanhusten olleen itse tekemässä tai lapsena kokemassa ja näkemässä. Näihin toimintoihin mietimme asioita eri näkökulmista, aistien ja taitojen kautta sekä mahdollisuutta asioiden uudelleen kokemiseen ja tekemiseen. Tärkeimpänä johtoajatuksena oli luonnon virkistävä ja parantava vaikutus, sen näkyminen sekä todeksi tekeminen toiminnoissa. Nämä toiminnot on esitelty taulukossa 1.

Taulukko 1. Eri vuodenaikoina luonnossa tapahtuvia toimintoja ja niihin liittyviä ajatuksia ja tuntemuksia.

| VUODENAIKA | TOIMINTO | TOIMINTOON LIITTYVÄT AJATUKSET JA TUNTEMUKSET |
|------------|--|---|
| KEVÄT | <ul style="list-style-type: none"> - metsästys - puiden ja halkojen teko - laskiainen - käsityöt - pääsiäinen - taimien kasvatus ja pottujen idätys - tulvat ja niiden vaikutus kevähommiin | <ul style="list-style-type: none"> - havujen tuoksu, nuotio, eväät, ter-vas, tupakka, koira, hiihtäminen, saaliseläimet, sammalmätäs, tulvat - havu, pakkanen, vanhat työkalut, hevonen, reki - pullat, mäenlasku, hernerokka, laskeutuminen pääsiäiseen, mäenlaskuväline, reki, vesikelkka - puu- ja tekstiilityöt (tarvekalut) - tuohirove, mämmi, virpominen - multa, kasvun ihme, työn tärkeys ja tarpeellisuus - tulvilta suojautuminen, ojat, tulvan hyödyntäminen |
| KESÄ | <ul style="list-style-type: none"> - perunan istutus - kalastus - niittotyöt, puutarha - karjatyöt - pyykkipäivä - lampaan keritseminen ja villojen pesu - juhannus | <ul style="list-style-type: none"> - koko perheen työ - verkko, katiska, merta, rysä - heinäpelto, kasvimaat, marjapensaat - lehmät metsään/niitylle, lypsetty ulkona - matot, verhot, pyykit, saippuan valmistus - työkalut, perheen jäsenten roolit työssä - juhannustaiat ja tanssit, juhannuskokko, saunominen |

| | | |
|-------|---|---|
| SYKSY | <ul style="list-style-type: none"> - perunan nosto - marjastus ja sienestys - viljan puinti - teurastus - kekri ja palkollisten lomat ja vaihtuminen - metsästys, kalastus - villan karstaaminen ja kehruu langoiksi | <ul style="list-style-type: none"> - talkoot, perunannosto loma - puolukka, mustikka, karpalo, variksenmarja, hilla, marjojen ja sienten säilöminen/ suolaaminen/ kuivaaminen - talkoot - lihan työstäminen ja säilöminen - sadonkorjuujuhla - hirvi, linnut, jänis, karhu, metsäkämpät ja eräkulttuuri - karstat, rukki, naisten näppäryys |
| TALVI | <ul style="list-style-type: none"> - käsityöt - talvinen metsä - puun kaato halon hakkuu - metsästys - kalastus - pyykin pesu - jouluku - tarvekalujen valmistaminen ja välineiden huolto | <ul style="list-style-type: none"> - puu että kangas/villa, kangaspuut - eläinten jäljet, ruokinta, valo ja lumi - vanhat työmenetelmät, talkoot - kettu, näätäeläimet, orava, ansat, loukut ja muut pyyntivälineet - haukikoukku, pilkki ja verkko - veden lämmitys, jäävesi, 1900- luku - ruoat, leivonta, kuusen haku, lahjat, kirkko ja laulut, kuusen koristeet, himmeli, tuomaanristi - rekiä, työkalut, käyttötavarat, tahko |

Kriteereinä valinnassa käytimme toimintojen vaikutusta vanhusten kognitiivisiin, fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin ja motorisiin taitoihin. Jätimme pois Luontolähtöisestä vuosikellosta kirkolliset juhlapäivät esimerkiksi joulun ja pääsiäisen, vaikka niihin luonto oleellisesti liittyy, koska kirkollisista juhlapäivistä löytyy ennestään paljon toimintavinkkejä vanhuksille. Valintamme kohdistui toimintoihin, jotka koimme luontolähtöisimmiksi. Tästä joukosta valitsimme kahdeksan sopivinta toteutettavaksi vanhusten kanssa eri vuoden aikoina. Jokaisessa valitussa toiminnossa, jotka ovat vaihtelevia ja vanhusten elämää koskettavia aiheita, tulee esille useampi kuin yksi vanhuksen terveyttä edistävä osa-alue. Lisäksi otimme huomioon Veljeskodin toiveen, että toiminnot olisivat edullisia ja helposti toteutettavissa. Lopulliset valintamme toiminnoista Luontolähtöiseen vuosikello on esitetty kuviossa 3.



Kuvio 3. Luontolähtöinen vuosikello

Taulukko 1 ja kuvio 3 on molemmat jaettu neljään eri vuodenaikaan: kevät, kesä, syksy ja talvi. Taulukossa 1 on esiteltynä ajatukset ja tuntemukset, jotka ovat vaikuttaneet kuvion 3 toimintojen valintaan. Taulukossa 1 on joitakin toimintoja sijoitettu useampaan kuin yhteen eri vuoden aikaan ja kuviossa 3 on puolestaan kahdeksan erilaista toimintoa mahdollistamaan monipuoliset toimintatuokiot.

Kokosimme Luontolähtöisen vuosikellon A4 –kokoiseksi kansioksi, jossa on esiteltynä kaikki valitut toiminnot. Jokaisesta toiminnosta teimme yhden sivun mittaisen toimintaohjeen, jossa on kerrottuna toimintatuokion tarkoitus, tavoite, tuokiossa tarvittavat materiaalit ja välineet sekä toimintaan kuluva aika. Lisäksi sivulla esitellään toimintatuokion toteutusmalli sekä erilaisia vinkkejä ja vaihtoehtoja toteutuksesta.

Kansioon on koottu malliksi erilaisia toimintatuokiossa tarvittavia materiaaleja esimerkiksi villaa, tervasta, tuohta ja kalastusverkkoa. Kansion lopussa on karttoja, joissa esitellään Rovaniemen kaupungin alueella olevia luontokohteita, joista osa on esteettömiä. Lisäksi kansiossa on yhteystietoja erilaisista yhteistyötahoista esimerkiksi Neuvokas, joita voi pyytää mukaan toimimaan vanhusten kanssa askarrellen tai vierailulle luontokohteeseen.

Ajatuksena on, että Luontolähtöistä vuosikelloa käytetään vanhusten hoitotyön tukena ympäri vuoden. Säännöllisesti käytettynä toimintatuokiot virkistävät ja tuovat vaihtelua vanhuksille sekä vaikuttavat myönteisesti heidän kognitiivisiin, fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin ja motorisiin taitoihin. Toimintatuokiot on suunniteltu helpoiksi toteuttaa, jotta niitä tulee käytettyä, eivätkä ne vaadi hoitajilta askarteluohjaajan taitoja eikä myöskään erityistä luonto-osaamista.

6 POHDINTA

6.1 Eettisyys hoitotyössä

Moraali on ihmisjoukon laatima sosiaalinen ohjeistus, joka vaihtelee eri kansojen ja eri yksilöiden välillä. Moraalin mukaan ihmiset ohjailevat omaa ja naapuriensakin elämää. Etiikka etsii myös vastauksia kysymyksiin mikä on oikein tai mikä on väärin. Etiikka ei perustu yksinomaan tosiasioihin, vaan eettistä ongelmaa ratkottaessa tulee perehtyä mahdollisimman hyvin tilanteen tosiasioihin. (Kalkas–Sarvimäki 1994, 11–12.) Eettisyys on yksi hoitotyön kulmakiviä.

Eettisyys hoitotieteessä merkitsee vapautta ulkopuoliselta määräysvallalta, mutta myös sitä, että tutkija noudattaa kaikessa toiminnassaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Tieteessä etiikka merkitsee paitsi vapautta myös velvollisuutta tehdä tiedettä yhteiskunnan palvelemiseksi. Hoitotieteessä se merkitsee myös vastuuta siitä, että tutkimus palvelee laajasti potilasta, terveyttä ja hoitotyötä. (Eriksson ym. 2012, 25,28.)

Green Care -toiminnan eettiset ohjeet on hyväksytty vuonna 2012. Ohjeet sisältävät kolme pääkohtaa: luontosuhde, ammatillisuus ja asiakassuhde. Luontosuhteella tarkoitetaan luonnon elvyttävyyden arvostamista, vastuullisuutta luonnossa toimimisessa sekä eläinten kunnioittamista ja suojelua. Ammatillisuudella tarkoitetaan ammattitaitoista työskentelyä lakia ja hyviä tapoja noudattaen sekä menetelmien tavoitteellista ja vastuullista käyttöä. Toisaalta ammattitaitoisuudella tarkoitetaan myös laatua ja turvallisuutta (psyhykinen, fyysinen ja sosiaalinen) sekä yhteistyötä Green Care toimijoiden kesken. Asiakassuhde koostuu kokemuksellisuuden ja osallisuuden arvostamisesta ja ihmisoikeuksien ymmärtämisestä ja hyväksymisestä. Kaikissa asiakassuhteissa noudatetaan luottamuksellisuutta. (Green Care 2013b.)

Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta (ETENE 2001, 12-15) on määritellyt terveydenhuollon eettisiksi periaatteiksi oikeuden hyvään hoitoon ja ihmisarvon kunnioitukseen, itsemääräämisoikeuden, oikeudenmukaisuuden, hyvän ammattitaidon ja hyvinvointia edistävän ilmapiirin sekä yhteistyön ja keskinäisen arvonannon. Usein vanhukset jäävät kuitenkin

kuulematta omassa hoidossa (Vallejo Medina–Vehviläinen–Haukka–Pyykkö–Kivelä 2006, 344). Toimintamallia kehittäessämme sen pohjana olivat hoitotyön eettiset ohjeet ja lisäksi toteutimme Green Care -toiminnan eettisiä ohjeita.

6.2 Opinnäytetyöprosessin tarkastelu ja oma ammatillinen kasvu

Ympäristöä, luontoa ja niiden voimaannuttavaa sekä virkistävää vaikutusta on ollut esillä julkisuudessa eri medioissa. Aihe herättää myös kahvipöytäkeskustelua ihmisten kesken. Yksi sanoo saavansa voimansa männyn haalamisesta, toinen rauhoittuu metsässä ja kolmas nauttii hapekkaasta ilmastasta. Aihetta on myös tutkittu eri tieteenalojen toimesta poikkitieteellisesti. Esimerkiksi Metsäntutkimuslaitoksella on käynnissä yhteinen hanke japanilaisten kanssa luonnon terveyttä ja hyvinvointia edistävästä vaikutuksista.

Aiheen valintaa pohtiessa päädyimme aika helposti vanhusten hoitotyöhön, koska koemme huolta vanhusten hyvinvoinnista väestön ikääntyessä. Opiskelijoiden keskuudessa vanhusten hoitotyö ei ole suosiossa, vaan ennemminkin opiskelijat haluavat akuuttiin hoitotyöhön. Mielestämme vanhuksia ovat laiminlyöty ryhmä, joka tyytyy vähään yhteiskunnassa ja sen takia he tarvitsevat itsensä puolestapuhujia ja uusia toimintamuotoja elämänsä ja hyvinvointinsa tueksi.

Luonto hoitotyön tukena – aihe oli mielenkiintoinen ja siihen oli mukava tutustua lisää ja työskennellä sen parissa. Haastavaksi aiheen teki sen tuoreus ja tutkimattomuus hoitotieteessä ja tämän vuoksi siitä ei löytynyt paljon tietoa, ei suomeksi eikä englanniksi. Green Caren osalta löytyi yksi kattava englanninkielinen perusteos ja suomenkielistä aineistoa pääasiassa maaseutupalvelujen näkökulmasta. Aineistot löytyivät lähinnä internetistä ja kirjoja tai muita teoksia oli hankalampi löytää. Jäimme miettimään, että olivatko omat taitomme liian vajavaiset tiedon hankinnassa, jolloin emme löytäneet mielestämme riittävästi hoitotieteen näkökulmasta luontoa ja ympäristöä koskevaa tietoa vai eikö aineistoa ole olemassa?

Opinnäytetyömme keskeisten käsitteiden valintaan ja aiheen rajaamiseen käytettiin runsaasti aikaa. Mietimme hoitotyön käsitteitä, mitkä sopisivat hyvin

työhömmä ja sen aihepiiriin sekä pohdimme sopivia luontoon liittyviä käsitteitä, jotka tukisivat hoitotyötä. Pohdimme, että olisiko tarvinnut ottaa mukaan jokin toinen hoitotyön käsite? Mitä lisäarvoa olisi työhön tullut käsittelemällä ihmistä hoitotyön käsitteenä? Olisiko terveys -käsite tukenut terveyden edistämisen näkökulmaa? Olisiko toinen käsite ehkä laajentanut opinnäytetyön aihealuetta ja sisältöä olennaisesti? Mielestämme onnistuimme valitsemaan oikeat ja keskeiset käsitteet, joiden avulla opinnäytetyötä on ollut johdonmukaista viedä eteenpäin. Käsitteet ympäristö vanhusten hoitotyössä sekä luonnon virkistävä ja hoitava vaikutus ovat tukeneet toisiansa terveyden edistämisen sekä vanhusten hoitotyön näkökulmasta.

Opinnäytetyön kirjoittamisen viime hetkillä huomasimme keskeisten termien muuttuneen ja vihreästä hoivasta sekä vihreästä voimasta oli tullut luonto-hoiva ja luontovoima. Tämä aiheutti haastetta sisäistää uudet termit ja ennen kaikkea huomata mahdollinen muutos niiden sisällöissä. Tämä aiheutti myös muutosta opinnäytetyömmä otsikkoon ja sisältöön. Onneksemme termien sisältö ei ollut juurikaan muuttunut, jolloin selvisimme pienin muutoksin ja pysyimme käyttämään uusia termejä opinnäytetyössämme.

Opinnäytetyöprosessi on vahvistanut meidän vanhustenhoitotyön osaamista lisäämällä ymmärrystä siitä, millainen vaikutus erilaisilla aktiviteeteilla on vanhusten kognitiivisten, fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten taitojen tukemisessa ja ylläpitämisessä. Ennen kaikkea olemme oppineet ymmärtämään luonnon parantavan ja virkistävän vaikutuksen merkityksen vanhusten hoitotyössä ja terveyden edistämisessä.

Molemmat ovat olleet sitoutuneita aiheeseen ja osallistuneet opinnäytetyön tekemiseen yhtä suurella työpanoksella niin suunnittelussa, Luontolähtöisen kansion suunnittelussa ja toteutuksessa kuin myös raportointivaiheessa. Alkuvaiheessa jaoimme aiheet, joihin kumpikin tutustui ja hankki niistä aineistoa. Yhdessä kävimme aineistot läpi keskustellen ja pohtien, miten aihe liittyy opinnäytetyöhön sekä mitä hankitusta aineistosta otetaan mukaan. Kädyt keskustelut ja pohdinnat ovat olleet työn kannalta hedelmällisiä ja ne ovat vieneet työtä eteenpäin. Yhteistyömmä on sujunut saumattomasti toinen toi-

siamme tukien ja kannustaen sekä aineistoa reflektoiden toistemme ja tuttavien kanssa.

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme kehittyneet terveydenhuollon projektin eteenpäin viemisessä, ryhmätyöskentelyssä ja stressin hallinnassa. Yhteistyö on tukenut molempien oppimista sekä kannustanut saamaan opinnäytetyöprosessin valmiiksi. Ohjausta olemme saaneet opinnäytetyöprosessin aikana ohjaavalta opettajalta, lehtori Susanna Kantolalta ja toimeksiantajalta, hankeasiantuntija, KT Arja Jääskeläiseltä sekä opinnäytetyön kieliasuun olemme saaneet ohjausta lehtori Paula Korteniemeltä. Olemme käyneet keskustelua opinnäytetyöstä ja luontolähtöisestä vuosikellosta myös Lapin Kuntoutus Oy:n Veljeskodin hoitotyön esimiehen Pasi Ollilan kanssa.

6.3 Luontolähtöisen vuosikellon tarkastelu ja jatkosuunnitelma

Luontolähtöinen vuosikello -kansio on malliltaan sellainen, että se on muunneltavissa taidoiltaan eritasoisten vanhusten käyttöön erilaisiin hoivalaitoksiin vuodeosastoilta palvelukoteihin. Malli ei vaadi järjestäjältä suuria taloudellisia panostuksia, vaan se tarvitsee ennen kaikkea viitseliäisyyttä ja pientä mielikuvitusta toimintojen ohjaajilta. Luontolähtöisessä vuosikellossa on esiteltynä erilaisia vaihtoehtoja, joita voi käyttää ja lisäksi annettu vinkkejä uusistakin mahdollisuuksista. Toivomme Luontolähtöisen vuosikello -kansion kannustavan vanhusten parissa työskentelevien ottavan enemmän luontoa mukaan hoitotyöhön tukemaan vanhusten moninaista jaksamista.

Mikäli meillä olisi ollut mahdollista käyttää enemmän aikaa opinnäytetyöhön ja Luontolähtöisen vuosikello suunnitteluun, olisimme halunneet testata toimintoja jollakin vanhusryhmällä. Nyt suunnittelu pohjasi tutkittuun tietoon ja omaan kokemukseemme työskentelystä vanhusten parissa. Olisiko testauksella ollut vaikutusta toimintojen valintaan? Olisiko joku karsiutunut pois ja vaihtunut toiseen? Kenties, ainakin olisimme saaneet yhdeltä vanhusryhmältä palautetta toimintojen mielekkyydestä. Toisaalta testaus olisi vaatinut koko vuoden, jotta toiminnot olisivat sijoittuneet luontevasti niille suunniteltuun vuodenaikaan.

Mietimme, että olisiko Veljeskodin hoitajien kokemus ja osaaminen tuonut lisäarvoa toimintojen miettimiseen? Työn edetessä reflektointi hoitajien kanssa ei toteutunut aikataulullisista syistä. Sekä meidän, että Veljeskodin toiveena olisi ollut tavata kasvokkain ja ideoida yhdessä vuosikelloa.

Toimeksiantajamme Green Care Lappi -hanke toivoi luontolähtöistä hyvinvointia edistävää toimintaa, joka olisi toistuvaa. Mielestämme opinnäytetyö ja Luontolähtöinen vuosikello vastaavat hankkeen esittämään toiveeseen niin luonnon voimakkaasta mukana olost, kuin myös toiminnan jatkuvuudesta.

Opinnäytetyömme ideaa on esitelty syksyllä 2013 Green Care Lappi -hankkeen kehittämispäivässä Tiedekeskus Pilkkeessä. Valmista opinnäytettä ja luontolähtöistä vuosikelloa tulemme esittelemään toimeksiantajan kanssa sovitulla tavalla muille tahoille. Mielestämme Luontolähtöinen vuosikello -kansio on sellainen, että se voi jäädä aktiiviseen käyttöön vanhusten hoitotyön apuvälineeksi erilaisiin hoivalaitoksiin. Haasteena näemme markkinoinnin onnistumisen. Pitääkö hoitajalla olla omakohtaista kokemusta aihepiireistä, jotta hän innostuu järjestämään tällaista toimintaa vanhuksille? Vai onko hoitajan oltava luontoihminen, joka viettää vapaa-aikansakin maastossa? Riittääkö materiaaliksi pelkät toimintaohjeet vai tulisiko valmis kansio esimerkkimateriaaleineen helpommin otettua käyttöön?

Opinnäytetyömme on suunniteltu vanhuksille, jotka kykenevät osittain itsenäiseen toimintaan tarviten vain hieman apua ja ohjausta. Aihetta on hyvä kehittää, suunnitella ja toteuttaa erikuntoisille laitoshoidossa oleville vanhuksille ottaen huomioon heidän fyysiset rajoitteet ja sairaudet esimerkiksi parkinsonin tauti, muistisairaudet. Toisaalta voisi kehittää toimintamallin kotonaan kotipalvelun turvin asuville vanhuksille tukemaan heidän kotona pärjäämistä.

Luonnolla on rauhoittava sekä stressiä lievittävä vaikutus ja pelkästään maiseman tai luontokuvien katseleminen rauhoittavat vanhusta. Mielestämme Luontolähtöisessä vuosikello olemme onnistuneet tuomaan luonnon osaksi hoitotyötä ja uskomme 1920-1930 -luvuilla syntyneiden vanhusten löytävän siitä itselleen mieluisia aiheita ja toimintoja. Itse saamme luonnosta voimaa

elämäämme ja mielestämme luonnon virkistävästä ja voimauttavasta vaikutuksesta tulee meidän kaikkien nauttia säännöllisesti. Nyt on aika lähteä virkistymään ja nauttimaan keväisestä luonnosta!

LÄHTEET

- Elo, S. 2006. Teoria pohjoissuomalaisen kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia tukevasta ympäristöstä. Väitöskirja. Oulun yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta, Hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos. Acta Universitatis Ouluensis D 889.
- Eriksson, E. – Karhu-Hämäläinen, A. 2001. Sädehoito-osaston fyysinen hoitoympäristö avohoitopotilaan kokemana. *Hoitotiede* 5/2001, 249-257.
- Eriksson, K. – Isola, A. – Kyngäs, H. – Leino-Kilpi, H. – Lindström, U.Å. – Paavilainen, E. – Pietilä, A.-M. – Salanterä, S. – Vehviläinen-Julkunen, K. – Åstedt-Kurki, P. 2012. *Hoitotiede*. 4. p. Helsinki: SanomaPro.
- Eriksson, K. 2006. Perustutkimus ja käsitteanalyysi. – Teoksessa *Hoitotieteen tutkimusmetodiikka* (toim. M. Paunonen ja K. Vehviläinen-Julkunen), 50-75. 1.-4. p. Helsinki: WSOY.
- ETENE –Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta. 2001. Terveysthuollon yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet. ETENE-julkaisuja 1. Osoitteessa http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=17185&name=DLFE-543.pdf. 18.4.2014.
- Green Care. 2013a. Green Care Finland. Osoitteessa <http://www.gcf Finland.fi/Menetelmat?parent=MitaOnGreenCarePaavalikko>. 13.5.2013.
- Green Care. 2013b. Green Care Finland. Green care toiminnan eettiset ohjeet. Osoitteessa <http://www.gcf Finland.fi/file/original/eettisetohjeet.pdf?fileId=18029>. 13.5.2013.
- Heikkilä, A. – Jokinen, P. – Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY.
- Hietanen, I. – Rissanen, L. 1996. Terveysthuollon tavoitteet ja hoitotyö. Teoksessa *Hoitotyön auttamismenetelmät* (toim. R. Tähkiö), 13-20. Oulun ammattikorkeakoulu. Oulun terveydenhoitopoliolos. Porvoo: WSOY.
- Hirsjärvi, S. – Remes, P. – Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., uudistettu p. Helsinki: Tammi.
- Hopea-paperi. 2009. Vanhenemiseen liittyvät sairaudet: terveyden edistämisen, sairauksien ehkäisyn, perustutkimuksen ja kliinisten näkökohtien tulevaisuus. *Lääkärilehti*. Liite 44. Osoitteessa

<http://www.fimnet.fi/cl/laakarilehti/pdf/2009/SLL442009-liite.pdf>.
6.4.2014.

Ikäehyt. 2013. Ikäehyt –hanke. Osoitteessa
<http://some.lappia.fi/blogs/ikaehyt/hankkeen-esittely/>.
16.4.2014.

Koivisto, M. – Purho, M. 2008. ”Ylös, ulos ja liikkeelle” Ulkoilu ja iäkäs ihminen hoiva- ja laitoshoidossa. Hoitohenkilökunnan näkökulma. Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja. Opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Osoitteessa [https:// nitro.kyamk.fi](https://nitro.kyamk.fi). 13.5.2013.

Korpela, K. – Borodulin, K. – Neuvonen, M. – Paronen, O. – Tyrväinen, L. 2014. Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. Journal of Environmental Psychology 37,1-7. Osoitteessa http://ac.els-cdn.com/S0272494413000753/1-s2.0-S0272494413000753-main.pdf?_tid=1d48e4c0-d472-11e3-bd1d-00000aabb0f26&acdnat=1399307413_7bef4ab5ab05077fd4e3d9ce7d12bdf9. 28.4.2014

Kuusela, K. 2007. Asfalttilampola -Luonto palvelutalossa asuvien vanhusten elämässä. KaupunkiElvi -hankkeen osaraportti 4. Lapin Yliopisto. Osoitteessa
<http://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=7252ac3b-a3f1-4be3-bdad-8b829199b9ae>. 2.4.2014.

Lapin AMK. 2014. KaupunkiElvi-hanke. Osoitteessa
<http://www.lapinamk.fi/fi/Tyoelamalle/Tutkimus-ja-kehitys/Hankkeet-Kemi-Tornio/Paattyneet-2007/Kaupunki-Elvi>.
16.4.2014.

Lauri, S. – Elomaa, L. 2007. Hoitotieteen perusteet. 3.-5.p.Helsinki: WSOY.

Mielonen, A. – Tikkanen, M. 2012. Luonnon ja ympäristön hyödyntäminen ikääntyvien hoivatyössä. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Osoitteessa
<http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/51267/Luonnon%20ja%20ympariston%20hyodyntaminen%20ikaantyvien%20hoivatyossa.pdf?sequence=1>. 13.5.2013.

Nightingale, F. 1863. Notes on hospitals. 3rd. London: Longman, Green, Longman, Roberts and Green. Osoitteessa
http://books.google.fi/books?id=k_w5uPm0D-cC&printsec=frontcover&hl=fi&source=gbg_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false. 25.3.2014.

Nykänen, S. 2007. Kot' on paras paikka. Kotona asumisen merkitys ikääntyvälle. KaupunkiElvi -hankkeen osaraportti 2. Lapin Yliopisto. Osoitteessa
<http://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=b60f1f16-b935-4f6c-a50c-0a843f0958c6>. 16.4.2014.

- Perttilä, K. 2006. Terveysten edistäminen käsitteenä ja käytännössä. Sairaanhoidaja-lehti 4/2006. Osoitteessa https://www.sairaanhoitajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisu/sairaanhoitaja-lehti/4_2006/muut_artikkelit/terveyden_edistaminen_kasitteena/. 8.4.2014.
- Pikkarainen, A. 2007. Terveysten edistämisen painopisteet. Ympäristö. – Teoksessa Vanheneminen ja terveys (toim. T.-M. Lyyra, A. Pikkarainen ja P. Tiikkainen), 42–68. Hoitotieto. Helsinki: Edita Publishing.
- Rajala, R. 1996. Turvallisen fyysisen hoitoympäristön järjestäminen. Teoksessa Hoitotyön auttamismenetelmät (toim. R. Tähkiö), 21-27. Oulun ammattikorkeakoulu. Oulun terveydenhoito-oppilaitos. Porvoo: WSOY.
- Rappe, E. 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. Academic dissertation University of Helsinki, Department of Applied Biology, Publication 24.
- Rovaniemen kaupunki. 2008. Rovaniemen ikäohjelma vuoteen 2020 – ikäpoliittinen strategia. Osoitteessa <http://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=d739894b-3401-48d5-891b-14f9f088a4f4>. 13.5.2013.
- Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Publishing.
- Salovuori, T. 2011. Vihreydestä vireämpi vanhuus. Sosiaalitieto 5-6/11, 32–33. Osoitteessa <http://huoltaja-saatio-fi-bin.directo.fi/@Bin/628c9541945176ae7a18200712f6fcd2/1359444624/application/pdf/183019/Sosiaalitieto%205-6-2011.pdf>. 29.1.2013.
- Sempik, J. – Hine, R. – Wilcox, D. (eds.) 2010. Green Care: A Conceptual Framework, A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care, COST Action 866, Green Care in Agriculture, Loughborough: Centre for Child and Family Research, Loughborough University. Osoitteessa http://www.umb.no/statisk/greencare/green_carea_conceptual_framework.pdf. 19.03.2014.
- Soini, K. – Ilmarinen, K. – Yli-Viikari, A. – Kirveennummi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76:3, 320-331. Osoitteessa https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/Soini_Yhteiskuntapolitiikka.pdf. 3.4.2013.

- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2011. Terveystiedon edistäminen. Osoitteessa <http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen>. 8.4.2014.
- Tilastokeskus. 2012. Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestöennuste. Liite-
taulukko 1. Väestö ikäryhmittäin koko maa 1900–2060 (vuodet
2020–2060: ennuste) Helsinki: Tilastokeskus. Osoitteessa
http://tilastokeskus.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_tau_001_fi.html. 6.5.2013.
- Tyrväinen, L. – Silvennoinen, H. – Korpela, K. – Ylen, M. 2007. Luonnon
merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin.
Teoksessa Metlan työraportteja 52: Luontomatkailu, metsät ja
hyvinvointi (toim. L. Tyrväinen ja S. Tuulentie), 57–77. Helsinki:
Metla. Osoitteessa
<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>. 13.5.2013.
- Tyrväinen, L. 2014. Kaupunkimetsä voi ehkäistä sairauksia. Haastattelu.
Vantaan Sanomat. 3.1.2014. Osoitteessa
http://www.vantaasanomat.fi/artikkeli/272671-kaupunkimetsa-voi-ehkaista-sairauksia?quicktabs_4=1. 28.4.2014.
- Vallejo Medina, A. – Vehviläinen, S. – Haukka, U.-M. – Pyykkö, V. – Kivelä,
S.-L. 2006. Vanhusten hoito. Helsinki: WSOY.
- Vehmasto, E. 2013. Green Care tänään – ja huomenna. Green Care Lappi
teemapäivän esitys. Osoitteessa
<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/Green%20Care%20toiminnan%20esittely.%20Power%20Point.pdf>. 5.4.2014.
- Vehmasto, E. 2014. Green Care –palvelutyypit Suomessa. Teoksessa Green
Care –toimintatavan suuntaviivat Suomessa (toim. E. Vehmas-
to), 29-38. MTT Kasvu 20. Osoitteessa
<http://jukuri.mtt.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf>. 10.4.2014.
- Vilka, H. – Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1. –2. p. Jy-
väskylä: Tammi.
- Yli-Viikari, A. – Lilja, T. – Heikkilä, K. – Kirveennummi, A. – Kivinen, T. – Par-
tanen, U. – Rantamäki-Lahtinen, L. – Soini, K. 2009. Green Ca-
re –terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Maa- ja elintarviketalous
141.

LIITTEET

Luontolähtöinen vuosikello

Liite 1

Luontolähtöisellä vuosikellolla haluamme tuoda luonnon lähemmäksi hoivalaitoksissa asuvia vanhuksia. Teoriapohjana Luontolähtöisessä vuosikellossa on ympäristöhoitotyössä ja luonnon terveyttä edistävä vaikutus ihmiseen. Toiminnot on toteutettu Green Care –menetelmällä, joka on tavoitteellista ja vastuullista toimintaa ihmisen hyvinvoinnin edistämiseksi luonnon avulla.

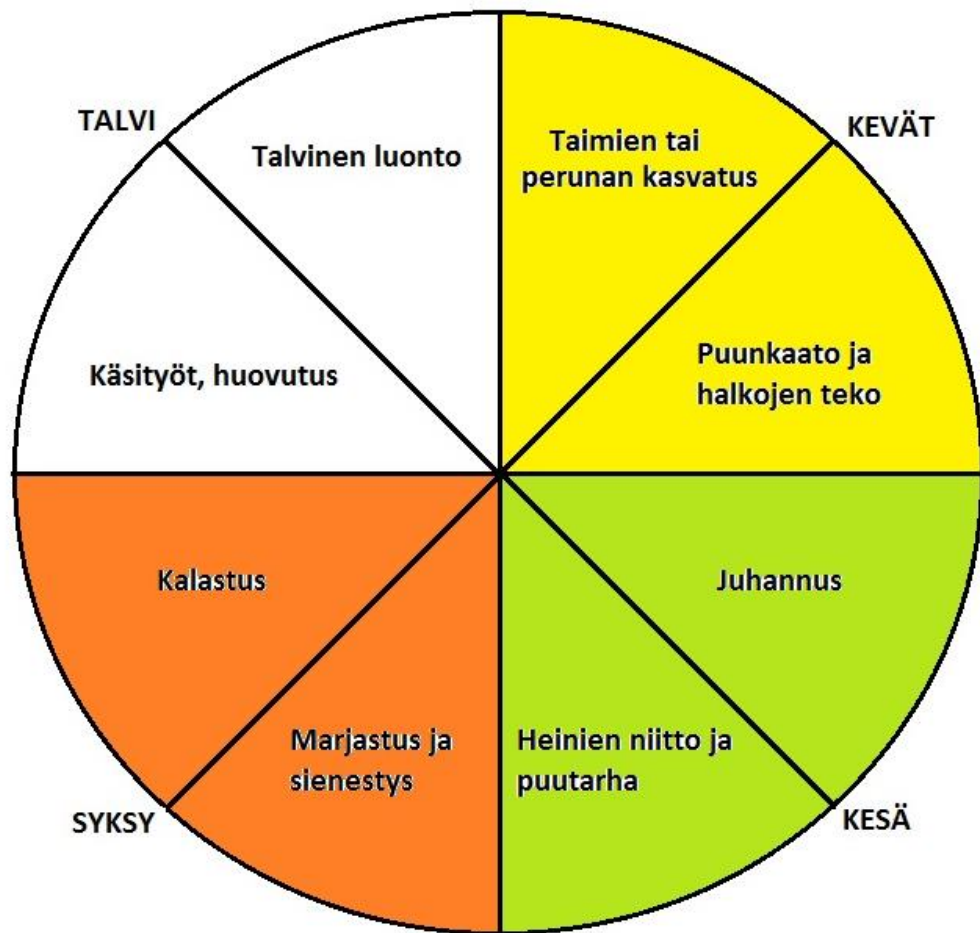
Kaikki vanhukset eivät pärjää kotona elämänsä loppuun asti, vaan he siirtyvät elämään hoivalaitoksiin, joissa elävät vuosia jopa vuosikymmeniä. Vanhuksille hyvän hoidon kannalta on tärkeää, että hoitoympäristö on viihtyisä ja siellä on esillä heille tärkeitä elementtejä, jotka luovat kodin tuntua. Toisaalta vanhenemisen myötä ihmisen mieli pyrkii palaamaan lapsuuteen ja nuoruuteen, jolloin luonto ja siinä toimiminen nousevat ajatuksissa keskiöön.

Tutkimusten mukaan luonto on tärkeää potilaiden henkisen hyvinvoinnin, paraneamisen ja kuntoutumisen edistämisenä. Luonnon rauhoittavasta ja stressiä lievittävistä vaikutuksista on tieteellistä näyttöä. Se voidaan mitata sydämen sykkeestä, verenpaineesta ja lihasten jännittyneisyydestä. Vaikutukset huomataan jo muutamassa minuutissa, sillä pelkästään maiseman näkeminen (ikkunasta) tai luontokuvien katseleminen rauhoittavat potilasta. Erityisen tärkeää tällaiset kokemukset ovat niille, jotka eivät pääse omin voimin luontoon. Positiiviset tuntemukset lisääntyvät ja negatiiviset vähenevät jo lyhyessäkin luontokokemuksessa.

Luontolähtöisen vuosikello -kansion toimintojen avulla vanhukset pääsevät tekemään itse erilaisia luontoon liittyviä toimintoja. Samalla he voivat muistella omia luontokokemuksia, luonnossa tehtyä työtä ja jakaa kokemuksia toisten kanssa. Tällä yhteisellä tekemisellä on vaikutusta vanhusten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä heidän kognitiivisiin valmiuksiin.

Toimintatuokioiden ohjeissa on esitelty kunkin tuokion tarkoitus, tavoitteet, materiaalit ja tarvittavat välineet, tuokioon tarvittava aika sekä ehdotus toteutuksesta. Ohjeessa mainittu aika riippuu vanhusten kunnosta ja taidoista sekä osallistujien ja toimintatuokion ohjaajien määrästä. Ohjeen lopuksi on esitetty vinkkejä vaihtoehtoisista suoristustavoista ja materiaaleista. Luontolähtöisestä vuosikellosta on kuva seuraavalla sivulla.

Virkistäviä hetkiä Luontolähtöisen vuosikellon parissa!



Luontolähtöinen vuosikello

Toimintatuokion tarkoitus: Vanhukset kasvattavat itse kukkia, yrttejä tai perunaa.

Toimintatuokion tavoite: Innostaa vanhuksia fyysiseen toimintaan, lisätä asukkaiden välistä sosiaalista kanssakäymistä sekä lisätä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Kasvien kasvun seuraaminen ja hoitaminen virkistää ja rauhoittaa sekä tuo myönteisiä tunteita ja näin vanhus kokee itsensä tarpeelliseksi. Luoda vanhuksille mahdollisuus virittäytyä kevääseen ja kasvun ihmeeseen.

Materiaalit/ tarvittavat välineet: Multaa, kasvien siemeniä tai perunan idätettyjä mukuloita, astioita (maitopurkki, kukkaruukku), kastelukannu. Lisäksi tarvittaessa: suojaliina pöydälle, essut ja/tai kertakäyttöhanskat.

Aika: Vähintään 30min.

Toimintatuokion toteutus: Toteutustapaa on hyvä muokata tarpeiden ja osallistujien mukaan.

1. Ensin idätetään perunoita pimeässä ja lämpimässä paikassa, jotta niihin nousee idut tai hankitaan valmiiksi itäneet perunat. TAI
2. Ostetaan kauniita ja helppohoitoisten kukkien siemeniä esimerkiksi samettiruusu ja orvokki
3. Valmistellaan tarvittavat välineet ja materiaalit toimintaan sopivalle pöydälle.
4. Jokaiselle vanhukselle on varattu kasvatusastia, multaa ja siemeniä.
5. Astioihin laitetaan ensin multaa sen jälkeen siemenet/ mukula ja peitetään mullalla.
6. Kastellaan haalealla vedellä.
7. Laitetaan aurinkoiseen ja lämpimään paikkaan kasvamaan.
8. Seurataan taimien kasvua, kastellaan säännöllisesti ja käännetään purkkien asentoa sen jälkeen kun taimet ovat nousseet pinnalle, jotta kasvit kasvavat suoraan.

Vanhukset saavat tuntea mullan käsillään, sen tuoksun ja näin palauttaa entisaikoja mieleen. Perunoiden itämisen seuraaminen on arjen iloa ja mukavaa odottamista. Halutessaan kasvatusastiat voi koristella sopivalla tavalla.

VINKKI: Mikäs sen parempaa kuin nauttia itse kasvatetut varhaisperunat juhannuksena.

VINKKI: Muistisairaiden vanhusten kanssa voi kasvattaa vesikrassia tai herneen versoja talouspaperin päällä tai vesiastiassa (varsi ja lehdet ovat syötäviä).



Itu perunoita



Samettiruusu



Orvokki



Vesikrassi

Toimintatuokion tarkoitus: Palauttaa mieliin metsätyöt ja niiden merkitys perheelle. Lisäksi muistellaan isän tai papan tuohitöitä ja tuohen käyttöä sytykkeenä.

Toimintatuokion tavoite: Vahvistaa vanhuksen kognitiivisia, sosiaalisia ja motorisia taitoja muistelun ja askartelun keinoin. Innostaa vanhuksia toisten kuunteluun ja omien kädentaitojen ylläpitämiseen. Vahvistaa vanhuksen itsetuntoa askartelun onnistumisen kautta.

Materiaalit/ tarvittavat välineet: Vanhoja työkaluja, erilaisia tuohitöitä, kaarnan palasia, tuohen palasia, puutikkuja, puukko, kartonkia (kahta eri väriä) tai keinote-koista ”tuohinauhaa”.

Lisäksi tarvittaessa: Tervashongan palanen/ klapi.

Aika: 30min-60min, riippuen mitä tehdään ja kuinka paljon muisteltavaa on.

Toimintatuokion toteutus: Kerätään erilaisia tuohitöitä esille, joita voidaan kierrättää vanhuksille. Jokainen saa vuorotellen muistella menneitä ja kertoa omia kokemuksia tuohitöiden tekemisestä ja käytöstä. Toteutustapaa on hyvä muokata tarpeiden ja osallistujien mukaan.

1. Vanhukset saavat jokainen vuorollaan kertoa omia kokemuksia metsätöistä. Ohjaaja voi auttaa tarinan etenemistä ja kysellä välineistä (hevonen, reki pokasaha, justeeri, nostokoukku, petkele (puun kuorinta), rasiin kaato. Voi keskustella kotiväen tuntemuksista (miltä lapsista tai vaimosta on tuntunut, kun isä/ mies on pitkään savotalla), miten lapset ovat olleet mukana metsätöissä?
2. Tuohityöt. Millaisia tuohitöitä on lapsuudessa käytetty arjessa? Ovatko ne olleet koriste-esineitä vai tarvekaluja? Kuka niitä on tehnyt?
3. Askartelu
 1. Tehdään kaarnalaiva.
Jokaiselle on kaarnan ja tuohen pala sekä tikku. Vuollaan kaarna mieleisen malliseksi, tehdään reikä kaarnan päälle. Tehdään kaksi reikää tuoheen ja pujotetaan tikku läpi, jonka jälkeen purje laitetaan paikalleen kaarnaan. Alus on valmis.
 2. Tehdään ”Tuohisydän” Kts. Erillinen ohje – punottu sydän.

Vanhukset saavat käsin tunnustella ja haistella tervashongan tuoksua ja palauttaa mieliin metsätöitä ja nuotion lämpöä.

VINKKI: Metsätöitä voidaan mennä muistelemaan nuotion äärelle metsään.

Erilaisia kaarnalaivoja.



Paperisydän

1 Taita paperi ja leikkaa mallin mukaan - tee samoin toisen paperin kanssa.



2 Työnnä yksi suikale oikeanpuoleisesta vasemman puoleiseen osaan.



3 Pujota suikaleet vuorotellen toisen puolikkaan suikaleiden yli ja ali.



4 Tee samoin kaikilla suikaleilla.



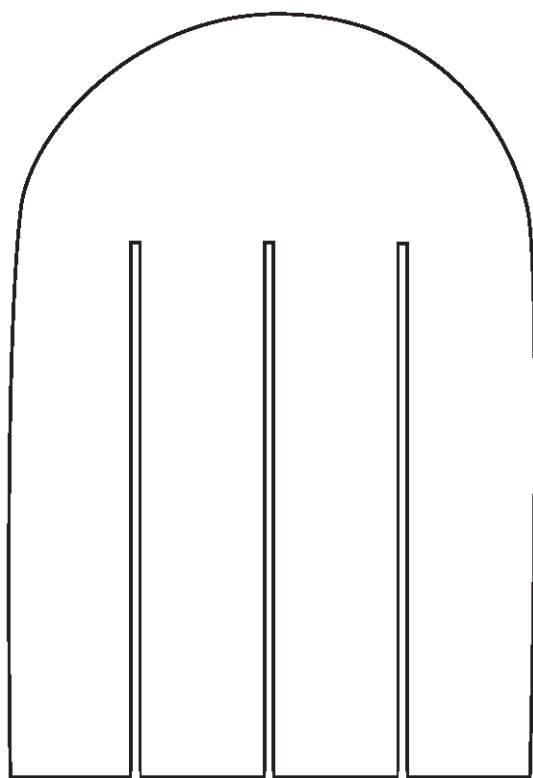
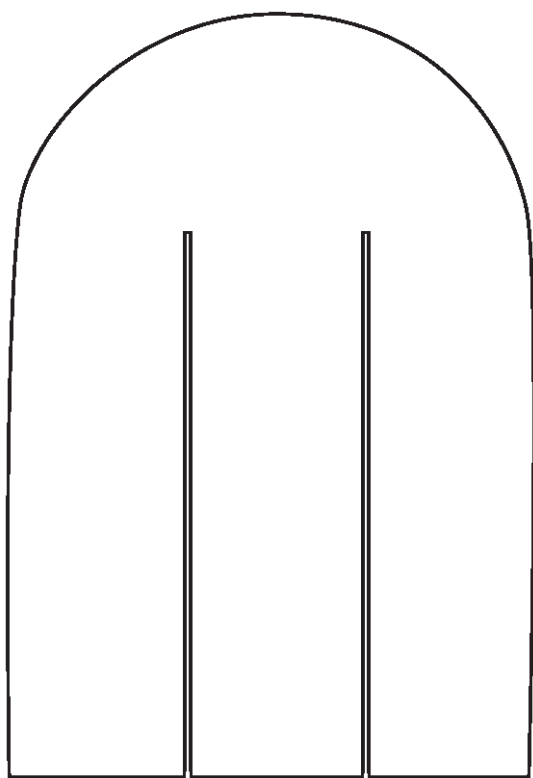
5 Pujota viimeinenkin toisen sydänosan suikale paikoilleen.



Lähde: Creativ company osoitteessa:

<http://www.cchobby.fi/pages/webpage.aspx?articleid=112881>

Sydämen kaavat.



Toimintatuokion tarkoitus: Palauttaa mieliin kesän tuoksua ja ääniä. Virittäytyä ajatuksissa juhannussaunaan, -taikoihin ja -tansseihin.

Toimintatuokion tavoite: Innostaa vanhuksia fyysiseen sekä sosiaaliseen toimintaan. Tuoksujen ja äänien myötä luodaan vanhuksille rauhallinen tunnelma, saada heidät tuntemaan, muistelevaan ja aistimaan keskikesän juhla.

Materiaalit/ tarvittavat välineet: Linnun laulu cd, saunavasta/vihta, kukkia, sauna. Lisäksi tarvittaessa: Juhannuslaulujen sanoja ja juhannustaikoja.

Aika: 30-90min.

Toimintatuokion toteutus: Ryhmässä keskustellaan juhannusmuistoista sekä niihin kuuluvista tapahtumista: juhannuskokko, juhannustanssit ja juhannustaivat. Kuunnellaan linnunlaulua ja tuoksutellaan kesänhajuja ja tunnustellaan materiaaleja esimerkiksi saunavasta, kukkia.

Saunotetaan ne vanhukset, jotka saunaan jaksavat mennä ja käytössä on totta kai tuore saunavasta, joka tuo juhannuksen tuoksua.

1. Vanhukset saavat jokainen vuorollaan muistella omia juhannusmuistoja ja kertoa niistä muille.
2. Koivuvihta. Miten ja minkälaisesta koivusta vihdat on tehty ja miten sitä on käytetty? Kuinka monta kertaa vihtaa on voinut käyttää ja miten sitä on säilytetty? Millaisella tavalla vihta on sidottu? Kumpaa sanaa käytetään vasta vai vihta? Vasta on itä- ja vihta länsi- ja pohjoissuomalainen sana.
3. Järjestää vanhuksille juhannussauna heidän kunnon ja halukkuuden mukaan. Saunaan hankitaan koivuvihdat ja saunajuomat.

Vanhukset saavat toiminnan ohessa laulaa ja kertoa omia juhannuslorujaan/ taikojaan.

VINKKI: Toimintatuokioon tuodaan koivunoksia, joista vanhukset saavat tehdä vastan.

VINKKI: Kääntöpuolella on erilaisia juhannustaikoja listattuna.

VINKKI: Osallistutaan Rovaniemen kotiseutuyhdistyksen juhannusaaton juhlaan Pöykkölän kotiseutumuseolla.

Juhannustaikoja:

- Katsottaessa kaivoon, lampeen tai lähteeseen juhannusyönä, mieluiten alasti, näkee tulevan puolison.
- Saniaisen, kukattoman [itiökasvin](#), saattoi uskomuksen mukaan nähdä kukkivan vain Juhannusyönä. Silloin kukka piti kiireesti poimia. Kukka toi poimijalleen tai-kavoimia.
- Jos juhannusyönä liikkui metsässä, saattoi joskus nähdä [virvatulen](#) palavan. Sen alta löytyisi aarre.
- Kun juhannusaattoyöksi panee sitomattoman vihdan tyynynsä alle, näkee tulevan puolisonsa yöllä sitovan sen.
- Kun juoksee alasti saunasta tullessaan juhannusyönä ruisvainion oja, niin yhdeksännessä ojassa tulee sulhanen vastaan.
- Tulevan puolisonsa näkee, kun menee juhannusyönä kosken keskelle vesikivelle istumaan ihan alasti, ainoastaan olkaside vyönä.
- Tulevan puolison voi nähdä juhannusyönä unessa, jos on laittanut tyynynsä alle yhdeksällä heinällä sidotun kukkaseppeleen.
- Tulevasta sulhosta voi uneksia myös vasemman jalan sukka väärin päin jalassa.
- Mihin suuntaan [juhannuskokon](#) kärki kaatuu, sillä suunnalla oleva talo saisi pian naitettua tyttärensä.
- Juhannuskokon savu kääntyy sen suuntaan, joka pääsee pian naimisiin.
- Juhannuskokon poltettuaan hyppäävät tytöt lempeään nostaakseen kokon savun yli.
- Kun juhannussaunan jälkeen heittää saunavastan saunan katolle, niin siitä suunnasta, mihin vastan pää (puinen osa) osoittaa, tulee heittäjälle sulhanen.
- Kun juhannusyönä asettaa tyynynsä alle ennen nukkumaan menoa seitsemän erilaista kukkaa, jotka on poimittu seitsemältä eri niityltä, tulee yöllä unessa tuleva sulhanen tervehtimään.
- Juhannusaattona pitää virsikirja kädessä juosta seitsemän kertaa myötäpäivään pihan suurimman kiven ympärillä. Kun kivelle juhannusyönä palaa, näkee tulevan sulhasensa.



Toimintatuokion tarkoitus: Osallistutaan voimien ja mahdollisuuksien mukaan puutarhanhoitoon omassa pihassa tai vieraillaan niitetyllä (heinä)pellolla. Jos mahdollista, niin osallistutaan niittotapahtumaan.

Toimintatuokion tavoite: Saada vanhukset osallistumaan fyysiseen toimintaan ja näin ylläpidetään heidän omatoimisuutta ja kohennetaan elämänlaatua. Fyysisellä toiminnalla tasapaino ja lihaskunto paranevat sekä käsien ja aivojen yhteistyö kehittää motoriikkaa. Toimintatuokiassa näkee oman työn jäljen ja siten saa myönteisiä tuntemuksia, kokemuksia ja iloa omasta saavutuksesta. Yhdessäolo ja luonnossa toimiminen virkistävät vanhusta.

Materiaalit/ tarvittavat välineet: Käsineet, puutarhanhoitovälineet sekä sopiva ulkovaatetus.

Lisäksi tarvittaessa: Kuljetus läheiselle pellolle.

Aika: Vähintään 60min.

Toimintatuokion toteutus: Vanhukset osallistuvat hoitopaikan oman puutarhan hoitoon, jossa voinnin ja kunnon mukaan tehdään erilaisia puutarhatöitä (kukkien istutus, rikkaruohon kitkeminen). Tai mennään vierailemaan (heinä) pellolle seuraamaan niittoa.

1. Mennään vanhusten kanssa hoitamaan hoivakodin omaa puutarhaa. He voivat esim. kasvattaa kukkia, haravoida pihaa, leikata nurmea tai nauttia muiden ahertaessa, jos omat voimat eivät enää riitä tekemiseen.
2. Lähdetään vanhusten kanssa seuraamaan niittotöitä. Vanhukset voivat palauttaa mieliin entisajan työtavat ja kertoa niistä muille. Millä ja miten entisaikaan on niittotyöt tehty? Mitä välineitä on käytetty? Mitä työvaiheita niittotyö (heinän niitto, kuivatus: haasio, heinäseipäät, heinäsuova) sisältää? Heinien siirto latoon?
3. Keskustellaan vapaasti entisajan ja nykyajan niittotöiden eroista.

Vanhukset saavat nauttia tuoreen heinän tuoksusta ja muistella yhdessä mennyttä aikaa ja omia kokemuksia.

VINKKI: Itse kasvatetut kukat maljakossa virkistävät mieltä.

VINKKI: Pihaan voi laittaa heiniä kuivaamaan seipäälle tai haasioon.

VINKKI: Avoin ikkuna tuo vasta leikatun ruohon tuoksun sisälle.



Haasio



Heinäpelto

Toimintatuokion tarkoitus: Mennään lähimetsään haistelemaan tuoksuja ja maistelemaan marjoja.

Toimintatuokion tavoite: Saada vanhukset mukaan fyysiseen ja sosiaaliseen toimintaan yhdessä. Fyysisellä toiminnalla tasapaino ja lihaskunto paranevat, sosiaalinen toiminta antaa virkeyttä arkeen. Yhdessä tekeminen antaa hyvän olon tunteen ja luonnossa toimiminen virkistää mieltä.

Materiaalit/ tarvittavat välineet: Sopivat ulkoiluvaatteet, marja-astiaksi muovinen kuppi tai muki.

Lisäksi tarvittaessa: Kuvia marjoista ja sienistä.

Aika: Vähintään 60min.

Toimintatuokion toteutus: Mennään vanhusten kanssa lähimetsään tai esteettömälle luontopolulle. Marjojen poimimisen lomassa nautitaan raikkaasta syysäästä ja luonnon väriloistosta.

1. Mennään kävellen lähimetsään.
2. Vanhukset, jotka pääsevät marjapuskien lähelle keräävät marjoja tai sieniä. Ne vanhukset, jotka eivät pysty enää liikkumaan epätasaisessa maastossa pystyvät osallistumaan marjastukseen seuraamalla muiden touhuja penkillä tai pyörätuolissa istuen.
3. Luontevasti syntyy keskustelua marjastuksen lomassa kaikkien kesken.
4. Marjasaaalis tuodaan keittiölle, niin kuin ennen vanhaan on kouluun pitänyt jokaisen poimia marjoja. Marjoja käytetään maustamaan aamupuuroa.

VINKKI: Marjojen ja sienien kuvia voi käyttää vaikka muistipelinä.

VINKKI: Voimien mukaan yhdessä kerätään marjoja piirakkaa varten, joka nautitaan päiväkahvilla.

Muistipelikortit







Toimintatuokion tarkoitus: Muistella omaa tai puolison kalastusta ja siihen liittyviä tarvekaluja ja kalastustilanteita. Halukkaat voivat palauttaa mieliin kalastusverkon korjaamista ja neuvoa sitä muille.

Toimintatuokion tavoite: Kehittää keskittymiskykyä sekä kognitiivisia taitoja. Vahvistaa itseluottamusta ja omien taitojen osaamista esimerkiksi onkiretkellä. Tekeminen tuottaa mielihyvää, rentouttaa, virkistää ja vahvistaa niin psyykkistä kuin fyysistä hyvinvointia.

Materiaalit/ tarvittavat välineet: Kalaverkkoa, verkonkorjaus ”käpy”, verkkolankaa, uistimia, mato-onki ja matoja, kuljetus kalapaikkaan.

Lisäksi tarvittaessa: Kuvia kalastusvälineistä, kaloista. Uistimen tekoa varten: balsapuu-aihiota, uistin teippiä, (koukkuja), uintilevyjä, pieniä silmäruuveja, hiomapapereita.

Aika: 30min-120min.

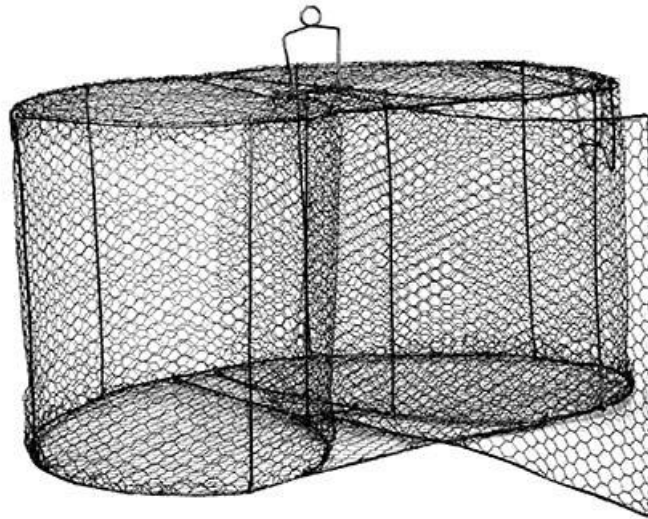
Toimintatuokion toteutus: Voidaan toteuttaa useammalla kerralla ja muokata osallistujien kunnon mukaan. Muistellaan omia tai puolison kalastuskokemuksia, toisena päivänä voidaan mennä joen äärelle ongelle esim. Pöykkölän laavulle.

1. Muistellaan kalastusta ja mitä kaikkea on tapahtunut kalastaessa? Millaisilla välineillä on kalastettu? Missä säässä on liikuttu ja millaisella veneellä?
2. Voi kokeilla verkkojen korjaamista ja neuvoa taitoa toisille.
3. Voidaan tehdä itselle uistin balsapuu-aihiosta.
 1. Valmista aihiota hiotaan haluttuun muotoon.
 2. Valitaan mieluista uistinteippiä, joka liimataan uistinaihion päälle.
 3. Lisätään uintilevyt, silmäruuvi ja mahdolliset koukut.
4. Halukkaiden kanssa mennään kalaan esimerkiksi mato-ongelle Pöykkölään.

Kalastaminen on ollut osa elannon hankkimista. Muisteleminen palauttaa mieliin kalastukseen liittyvät luontokokemukset.

VINKKI: Rovaniemen ympäristössä on useita esteettömiä luontokohteita, joissa voi kalastaa ja samalla tulistella (esim. Vikaköngäs, Olkkajärvi, Vaattunkiköngäs).

VINKKI: Savustettu kala on monen vanhuksen herkku, jota on liian harvoin tarjolla.



Katiska



Kalaverkon valmistus



Mato-onki



Uistin

Toimintatuokion tarkoitus: Valmistaa neulahuovutuksella pieni (kuusen) koriste tai märkähuovutuksella käsijumppapallo.

Toimintatuokion tavoite: Vahvistaa vanhuksen kognitiivisia ja motorisia taitoja. Luoda yhteisöllisyyttä yhdessä tekemisen kautta. Käsillä tekeminen ja oman käden jäljen näkeminen virkistää mieltä.

Materiaalit/ tarvittavat välineet:

Koristeeseen (helppo): Villaa, piparimuotti, huovutusneula, pätkä lankaa, superlon palanen, parsinneula.

Palloon (haastava): Villaa, vettä, saippuaa, lankaa, neula ja helmiä.

Lisäksi tarvittaessa: Pöydän suojaksi liina, vesiastiat, Marseille saippuaa, esiliinat.

Aika: Vähintään 30min-60min riippuu valitusta työstä.

Toimintatuokion toteutus:

1. Neulahuovutusta muotin avulla (helppo)
 1. Anna pala superlonia jokaiselle.
 2. Aseta piparimuotti superlonin päälle.
 3. Laita villaa muotin sisään.
 4. Pistele huovutusneulalla villaa, kunnes se huopuu.
 5. Laita parsinneulan avulla ripustuslanka sydämeen



(Ohje ja kuva: Tarja Kröger 12/2003, osoitteessa:
<http://www.kaspaikka.fi/koti/tkkroger/kortti8/ohjeet.htm>)

1. Märkähuovutustyö (haastava). Tehdään pallo, joka muodostetaan villasta veden ja saippuan avulla.
 1. Anna villaa noin mansikan kokoinen pallo käteen.
 2. Kasta sitä kevyesti vesiastiassa (älä kasta kokonaan tai läpimäräksi).
 3. Hiero sormiisi saippuaa ja levitä sitä villatuppoon.
 4. Pyöritä villaa käsissäsi - pidä kädet riittävän kevyesti vastakkain, jotta villa pääsee pyörimään pallon muodossa käsiesi välissä.
 5. Villan huovuttua muotoonsa lisää tarvittaessa villaa ohut kerros pallon päälle.
 6. Huovuta palloa edelleen.
 7. Huuhtelee palloa ensin kylmän sitten kuuman juoksevan veden alla.
 8. Anna kuivua.
 9. Halutessasi palloon voi pujottaa langan, jotta siitä saa korun tai avaimenperän.



Lähde:

<http://www.kaspaikka.fi/savonlinna/tekstiilikurkkaus/maskottihelmet.html>

VINKKI: Kummassakin työssä voi käyttää yhtä tai useampaa eri väristä villaa.

Toimintatuokion tarkoitus: Vierailla talvisessa luonnossa ja tarkkailla ympäristöä – ääniä, jälkiä, tuoksua, valoa.

Toimintatuokion tavoite: Innostaa vanhukset osallistumaan yhteiseen tapahtumaan, jolla on sosiaalisia, fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia. Saada metsästä voimaannuttava kokemus sekä rentoutunut ja rauhallinen olo. Fyysinen toiminta harjoittaa tasapainoa ja siten vähentää kaatumis- ja loukkaantumisriskiä sekä vahvistaa ulkona liikkumisen taitoja.

Materiaalit/ tarvittavat välineet: Ulkoiluvaatteet, liukuesteet kenkiin.

Aika: 30min-60min.

Toimintatuokion toteutus: Mennään vanhusten kanssa talviseen metsään. Tarkkailaan siellä luontoa, ääniä, jälkiä ja valoa – Sininen hetki. Rentoudutaan ja nautitaan luonnosta kaikilla aisteilla.



VINKKI: Tehdään vanhusten kanssa jäälyhtyjä koristamaan hoivakodin pihaa.

VINKKI: Jäädytetään tyhjään maitopurkkiin kukka, joka valaistaan taustalla palavalla kynttilällä.

VINKKI: Voidaan istua laavulla nuotion ääressä ja nauttia luonnon hiljaisuudesta.

Yhteistyötahoja Rovaniemellä mm.:

- ❖ **Rovaniemen Seudun Vapaaehtoistyön Keskus Neuvokas**
Kansankatu 8, 96100 Rovaniemi
Toiminnanjohtaja Anneli Laine
Puh. 040 5870 713, anneli.laine@rovaniemi.fi
- ❖ **Lapin Muistiyhdistys ry.**
Pohjolankatu 2, 96100 Rovaniemi
Puh. 040 508 0482 toimisto
toimisto@lapinmuistiyhdistys.fi
www.lapinmuistiyhdistys.fi
- ❖ **Rovaniemen Eläkeläiset ry.**
Kansankatu 11 B 4, 96100 Rovaniemi
Puh. 050 598 2493
- ❖ **SPR Rovaniemen osasto**
Kansankatu 12, 96100, Rovaniemi
Puh. 0400 276 465
rovaniemi@punainenristi.fi
<http://rovaniemi.punainenristi.fi>
- ❖ **Helmikammari -Ikäihmisten kodikas kyläpaikka**
Pohjolankatu 4, käynti torin puolelta.
Avoinna ma - to klo 10–14
Puh: 0400 376 472
www.rovaniemenseurakunta.fi
- ❖ **Rovaniemen srk** Vapaaehtoisia voi kysyä avuksi
puh. (016) 335 511